ANNE DUFOUR, CATHERINE DUPIN,
RAPHAËL GRUMAN

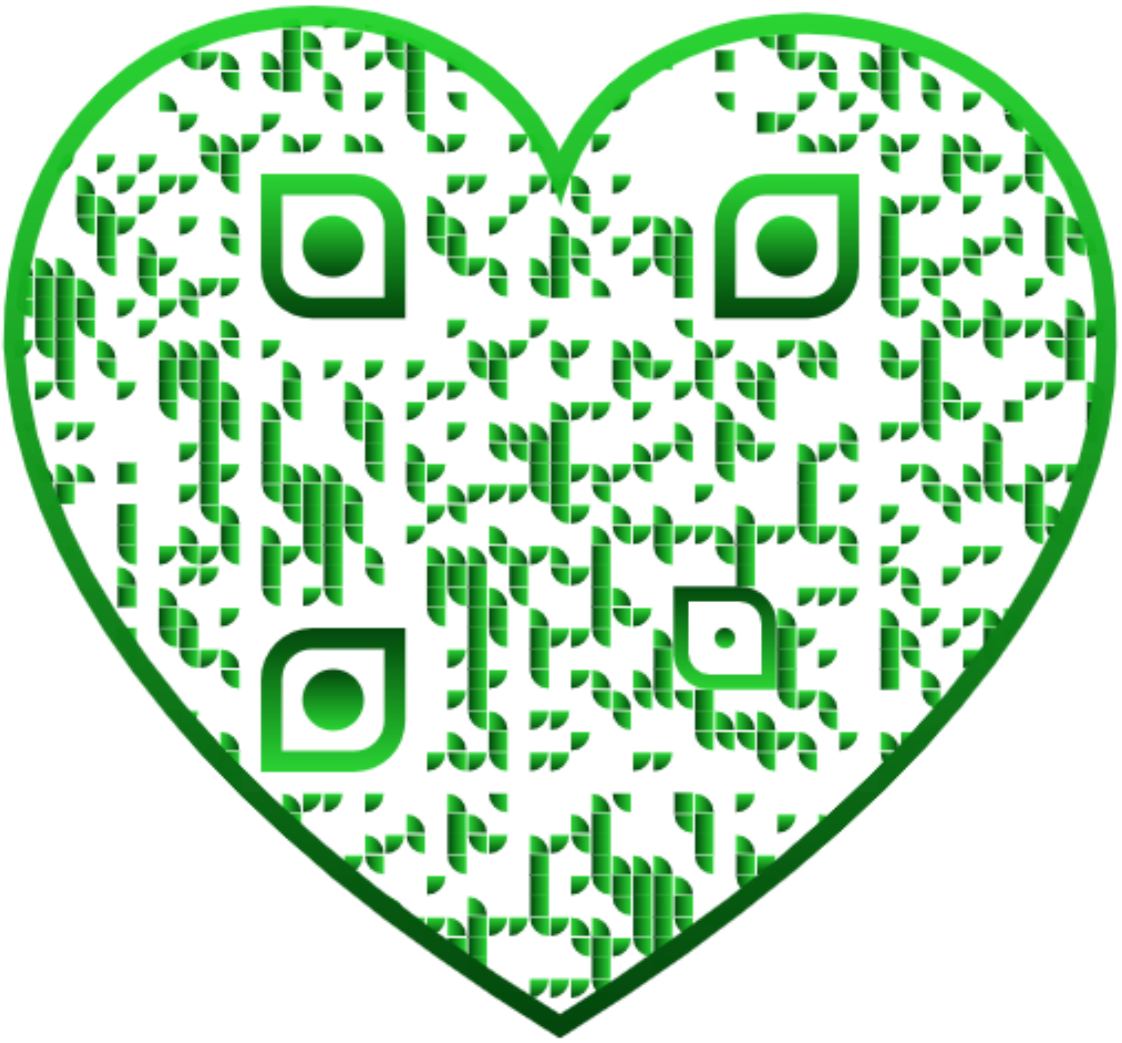
JE ME SOIGNE AVEC LES MÉSONUTRIMENTS

Oméga 3, coenzyme Q10, flavonoïdes... :
les molécules naturelles 100 % efficaces
pour votre santé

Les 75 meilleurs aliments les plus riches en mésonutriments.

Inclus : Un programme en 7 jours + 250 recettes de cuisine simples

LEDUC.S
PRATIQUE



Des mêmes auteurs aux éditions Leduc.s
Permadétox, le régime bon pour moi et pour la planète, 2019.
Le grand livre des aliments fermentés, 2017.
Le régime Mind, le meilleur régime du monde pour le cerveau, 2017.
Ma bible acido-basique, 2016.
Programmes santé DASH en 7 jours, le meilleur régime du monde !, 2016.

Anne Dufour, journaliste spécialisée en nutrition, est l'auteure de nombreux best-sellers sur la santé et la forme aux éditions Leduc.s.

Catherine Dupin, diplômée de la Cooking Academy de l'Atelier des sens est une fan de cuisine gourmande, saine et express au quotidien.

Raphaël Gruman est nutritionniste et spécialisé en micronutrition, il intervient régulièrement dans les médias sur les thèmes de la santé via l'alimentation.

Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur et strictement réservée à l'usage privé du client. Toute reproduction ou diffusion au profit de tiers, à titre gratuit ou onéreux, de tout ou partie de cette œuvre est strictement interdite et constitue une contrefaçon prévue par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. L'éditeur se réserve le droit de poursuivre toute atteinte à ses droits de propriété intellectuelle devant les juridictions civiles ou pénales.

Graphisme de couverture : Antartik

Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Fotolia

© 2020 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-1758-8) édition numérique de l'édition imprimée © 2020 Leduc.s Éditions (ISBN : 979-10-285-1713-7).

Rendez-vous en fin d'ouvrage pour en savoir plus sur les éditions Leduc.s

MINI-LEXIQUE
POUR SE COMPRENDRE FACILEMENT

Nutriments
Toute substance alimentaire que l'organisme peut absorber entièrement.

Macronutriments
Nutriments producteurs d'énergie et de matériau, présents en grande quantité (= « macro ») dans notre corps : glucides, lipides, protéines, eau.

Micronutriments
Nutriments « petites mains » indispensables à toutes les fonctions métaboliques, musculaires… présents en petite quantité (= « micro ») dans notre corps : vitamines, minéraux, oligoéléments.

Mésonutriments
Nutriments possédant un impact santé fonctionnel direct sur notre corps, notre bien-être.

Mésodosage (voir notre avis ici)
Isolement des mésonutriments de manière à les concentrer et les proposer sous forme de compléments alimentaires (gélules, poudre…). But : les consommer à doses plus élevées que sous leur forme alimentaire de manière à optimiser leurs propriétés. Par exemple, des capsules d'oméga 3 ou de curcumine pour obtenir un effet puissamment anti-inflammatoire en cas de douleurs musculaires ou articulaires.

LES MÉSONUTRIMENTS EN 20 QUESTIONS-RÉPONSES

1. LES MÉSONUTRIMENTS, C'EST QUOI ?

On connaît depuis longtemps les macronutriments (glucides, lipides, protides), et depuis un peu moins longtemps les micronutriments (minéraux/oligoéléments, vitamines). Les mésonutriments se situent en quelque sorte « au milieu » des deux. Ce sont les nutriments possédant un impact santé fonctionnel direct sur notre corps, notre bien-être. Ce sont les « super » de « superaliments », la source même des pouvoirs des superaliments. Car qu'est-ce qu'un superaliment au juste ? Un aliment apportant des bénéfices santé supérieurs à de « simples » aliments, considérés davantage comme des matériaux de construction ou du carburant. Ainsi, le maquereau figure parmi les superaliments car il est spécialement riche en oméga 3, des acides gras anti-inflammatoires. Ces acides gras oméga 3 sont, par conséquent, les mésonutriments du maquereau. Il en va de même pour la curcumine du curcuma, les carotènes de la carotte, le lycopène de la tomate…

Les mésonutriments peuvent être des tanins, des enzymes, des acides gras, des caroténoïdes, des flavonoïdes… Ils peuvent provenir des fruits, des légumes, des boissons, des viandes, œufs ou poissons…

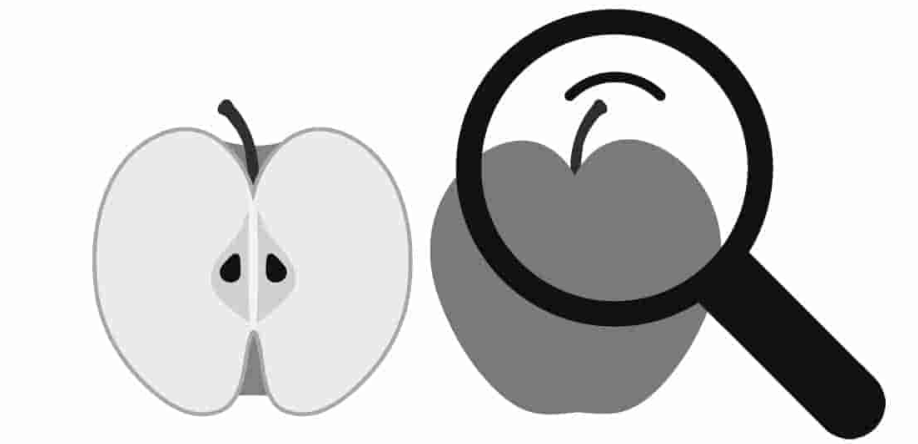
2. QUAND ON DIT QU'ILS SONT PRÉSENTS DANS TEL ALIMENT, PAR EXEMPLE LA POMME, ÇA VEUT DIRE QU'ILS SONT RÉPARTIS PARTOUT DANS CET ALIMENT ?

Non. Car les mésonutriments servent tous à « quelque chose » dans l'aliment. Dans notre exemple, la pomme, ils sont fabriqués par le végétal pour protéger sa peau, sa chair, ses pépins… Et comme chaque organe est bien distinct – la chair est tendre et pleine d'eau, les pépins tout le contraire, la peau encore autre chose… chacun possède « ses » mésonutriments. D'où l'intérêt de consommer un aliment le plus proche possible de celui offert par la nature. Une pomme complète apporte tous ses mésonutriments. Si on l'épluche, on en a moins, si on l'épépine, aussi, si on en extrait le jus, encore moins, etc. À chaque étape de transformation, on appauvrit notre alimentation. MAIS, certaines étapes naturelles, comme la macération et l'oxydation, donnent naissance à de nouvelles molécules phénoliques, autrement dit à de nouveaux mésonutriments. Par exemple, lors de la transformation des pommes en cidre, certains polyphénols disparaissent mais sont remplacés par de nouveaux polyphénols (ou, plus exactement, les premiers se transforment en seconds, sous l'action de l'air, de la lumière, des enzymes…) : là encore, le mode de fabrication modifie le contenu final du produit. Par exemple les cidres d'origine industrielle renferment moins de phénols volatils que ceux d'origine artisanale et fermière.

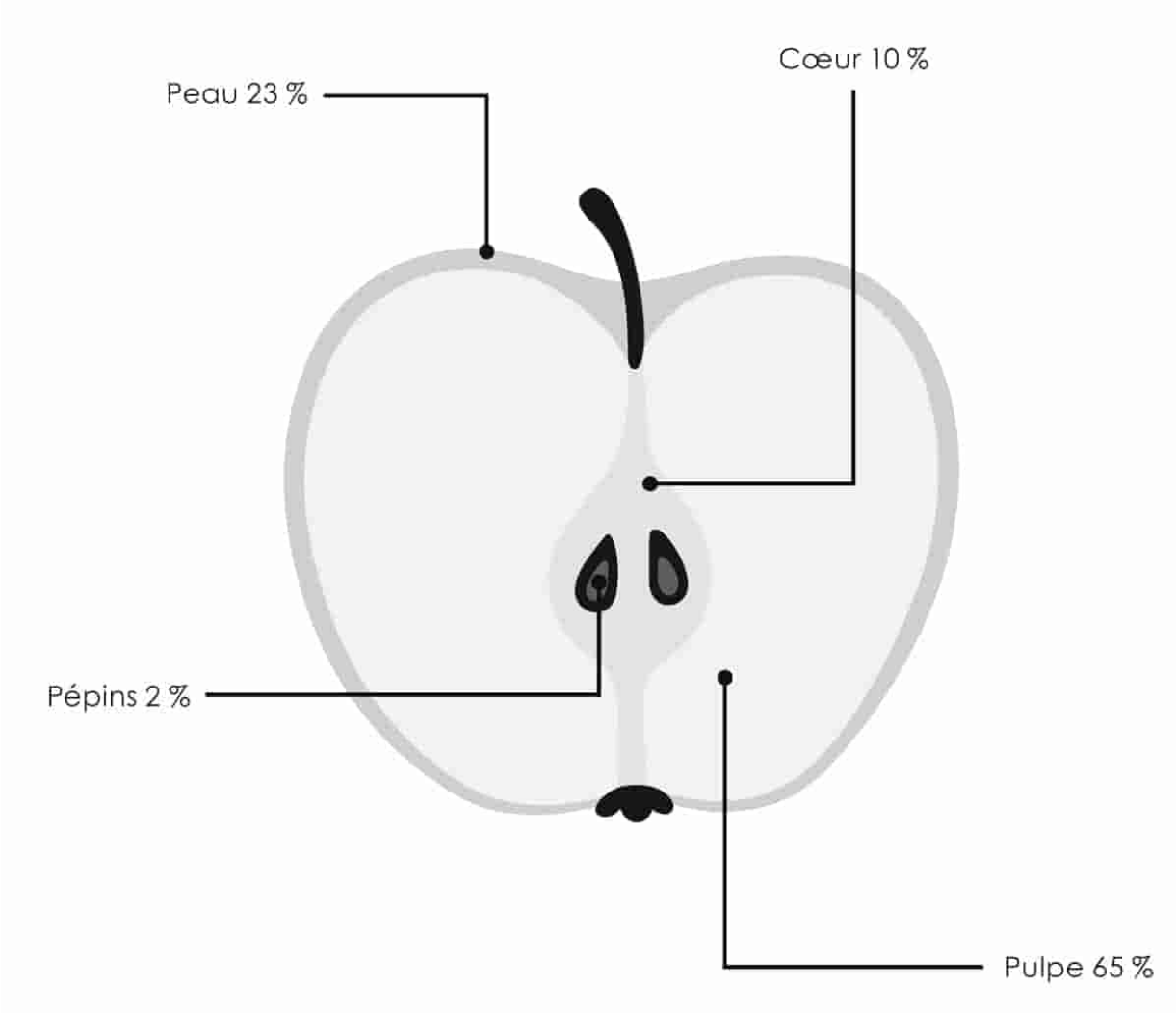
ZOOM
6 POLYPHÉNOLS DANS LA POMME !

Une « simple » pomme apporte 6 sortes de polyphénols distincts. Comme quoi, les superaliments peuvent aussi pousser dans votre jardin ! Les *acides*

phénoliques sont impliqués dans les couleurs de la chair (surtout quand elle s'oxyde) et dans son parfum (= phénols volatils). Les *procyanidines* (= tannins) sont responsables de son amertume, de son astringence et de l'aspect trouble (du jus ou du cidre) ; mais jouent aussi un rôle dans la couleur, tout comme les *catéchines* et les dihydrochalcones. Enfin, la couleur de la peau du fruit est sous le contrôle des *anthocyanes* et des *flavonols*.



3. OÙ SONT LES POLYPHÉNOLS DANS LA POMME ?

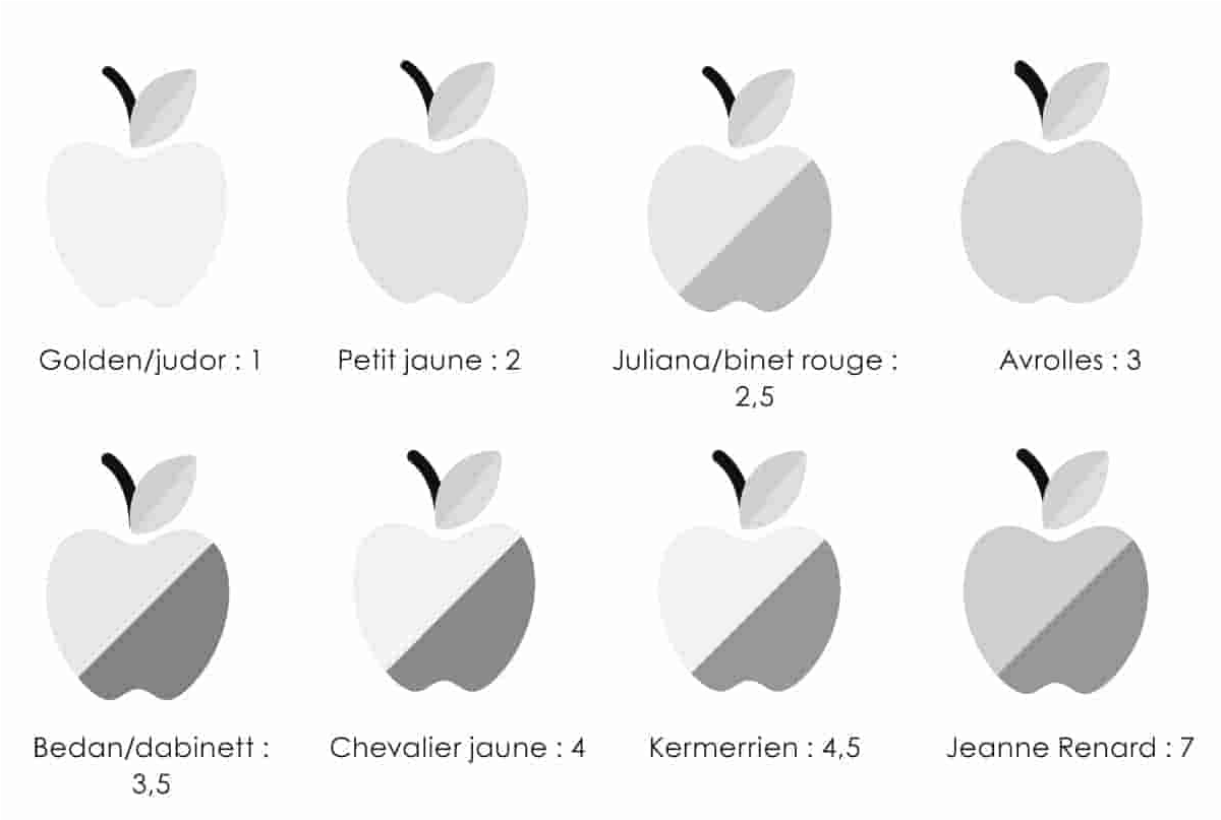


Et, bien entendu, il y a aussi de très fortes variabilités en fonction du type de pomme, de son mode de production (bio ? de saison ? en contact ou non avec l'air, le vent, la pluie, les parasites, le soleil ?…), sa préparation, son éventuelle cuisson, etc.

À chaque variété ses polyphénols !

Voici quelques variétés de pommes utilisées soit à la croque, soit pour leur jus, soit pour faire du cidre. Chacune renferme des proanthocyanidines, des catéchines… mais à doses et en proportions variables. Au total, comme vous le constatez, ce ne sont

pas les pommes les plus courantes (goldens) qui possèdent le plus de mésonutriments !



Polyphénols en g/kg de pomme fraîche

4. QUELLE EST LEUR PLACE DANS UNE DÉMARCHE GLOBALE DE PRÉVENTION SANTÉ ?

La question semble rhétorique, mais la réponse est au contraire très concrète et concerne chacun de nos choix alimentaires, chacun de nos repas. Préambule : les mésonutriments, tout comme l'alimentation d'une manière générale, ont une place majeure dans la prévention, et ce aux 3 stades (primaire, secondaire, tertiaire). Rappelons à ce sujet la définition de l'OMS (Organisation mondiale de la santé), qui date de 1948 : « La prévention est l'ensemble des

mesures visant à éviter ou à réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps. »

Prévention primaire : il s'agit d'éviter purement et simplement la survenue des maladies ou des problèmes de santé. *Par exemple*, consommer des fibres évite la constipation.

Prévention secondaire : freiner ou arrêter leur progression. *Par exemple* consommer des aliments riches en oméga 3 peut éviter des douleurs articulaires chez les personnes à risque.

Prévention tertiaire : réduire leurs conséquences, réparer ce qui peut l'être. *Par exemple*, en cas de colite, consommer des aliments fermentés riches en probiotiques naturels, et d'autres en glutamine pour aider à réparer en partie la muqueuse intestinale.

La prévention, tout le monde comprend ce que cela veut dire, mais personne ne pourrait la définir très simplement, car il s'agit en fait d'une notion complexe. Elle peut être d'ordre ***médical*** (le diabétique qui prend son insuline, la personne qui montre un grain de beauté suspect à son dermatologue, les vaccins, la prise de tension, les mammographies et autres examens « recommandés » par les autorités, récemment les bilans biologiques à faire pratiquer en laboratoires – prescrits par un médecin ou de la propre initiative du patient puisqu'ils sont désormais remboursés même sans ordonnance, depuis janvier 2020…) ; ***comportemental*** (arrêter de fumer, manger davantage de légumes, boire de l'eau plutôt que de l'alcool ou des sodas…), ***environnemental et politique*** (lois concernant une usine polluante pour la rivière, augmentation de la TVA sur certains aliments jugés néfastes pour la santé, restriction de circulation les jours de pollution atmosphérique, confinement et quarantaine en cas de menace virale – Sras, Coronavirus…).

En France, on fait beaucoup de prévention médicale, mais très, très, très peu des autres. Or, l'alimentation correspond évidemment à la deuxième, c'est-à-dire à la prévention comportementale. À notre échelle, nous pouvons donc agir pour notre santé et ce de manière simple, directe, efficace : notre assiette. Décider de choisir des aliments naturels, protecteurs, riches en mésonutriments, plutôt que des produits néfastes, pro-inflammatoires, oxydants, agressifs envers notre microbiote intestinal… nous appartient à 100 %. Nous pouvons, grâce à ce biais, être pleinement acteur de notre santé, tendance lourde qui se dessine pour les décennies à venir.

De Hippocrate au PNNS : même discours

Hippocrate nous disait déjà en 400 av. J.-C. : « Que ton alimentation soit ta première médecine. » Aujourd'hui, le PNNS (Programme national nutrition santé) nous précise : « Pour votre santé, mangez 5 fruits et légumes par jour. » L'idée générale : mieux on mange, mieux on se porte. Là encore, plusieurs strates à distinguer.

Niveau 1 : *manger à sa faim, ni trop, ni trop peu*. Ce simple basique ne l'est pourtant pas puisqu'une grande partie de l'humanité se divise en 2 catégories majeures : ceux qui ne mangent pas assez, et ceux qui mangent trop et mal ! Mais c'est une autre histoire, qui ne concerne pas ce livre.

Niveau 2 : *éviter les carences en certains nutriments* (absence ou insuffisance criante) et ainsi se prémunir de maladies graves voire mortelles reliées à l'alimentation. Par exemple le calcium + la vitamine D (prévention de l'ostéoporose), la vitamine C (scorbut, hémorragies), le fer + la vitamine B9 (anémie), les fibres (constipation, maladies cardiaques et certains cancers digestifs), les oméga 3 (maladies cardiaques, dépression, inflammations), le lycopène (cancer de la prostate), la lutéine/zéaxanthine

(dégénérescence maculaire et autres maladies ophtalmologiques), etc.

Niveau 3 : *chercher à prévenir et même à traiter certains maux* (par exemple contrôler son poids en cas d'obésité ou d'apnées du sommeil, sa glycémie ou son cholestérol en consommant davantage de fruits, légumes et noix riches en phytonutriments et fibres), ou corriger certaines faiblesses (par exemple consommer du jus de cranberry, riche en proanthocyanidines pour contrer les récidives dans le cas d'une tendance aux cystites).

Les mésonutriments sont impliqués à plusieurs niveaux dans la prévention santé, et incontournables pour quiconque présente des faiblesses identifiées, comme le diabète, des troubles circulatoires, des inflammations, une dépression, une immunité fragile, etc.

5. POURQUOI EN PARLE-T-ON AUJOURD'HUI, ALORS QU'ON CONSOMME DU CURCUMA ET DU SAUMON DEPUIS LONGTEMPS POUR LEURS BIENFAITS SANTÉ ?

Parce qu'il y a plein de choses à savoir pour réellement profiter des puissantes propriétés de ces nutriments. Et que ces choses, on les découvre au fil des recherches. Prenons le cas du resvératrol (voir ici). Véritable star il y a quelques années, on prêtait à cet antioxydant présent dans le vin rouge d'innombrables vertus, qui se sont révélées finalement discutables : certaines études retrouvaient des effets bénéfiques, d'autres pas. Au fur et à mesure que les travaux s'affinaient, les chercheurs ont conclu que, probablement, un effet-dose existait, mais pas du tout dans le sens que l'on croyait : seules de faibles doses de resvératrol seraient bénéfiques, alors que des

doses plus fortes ne serviraient à rien du tout, et pourraient même être néfastes. Encore une piste qui suggère que non, qui peut le plus ne peut pas le moins, et que non, une supplémentation « plus dosée » n'est pas forcément plus efficace que de manger du raisin ou de boire un verre de vin rouge ; c'est même probablement l'inverse. Ces histoires de dosages sont très intéressantes car elles remettent en cause une croyance qui consiste à penser que « plus on en prend, mieux ça vaut ». Le corps humain est incroyablement complexe et pas du tout, du tout dans cette logique. En fait, ce qui lui convient est, au contraire, « la juste dose » et celle-ci est souvent… médiane, c'est-à-dire « méso ». Il faut imaginer quelque chose comme une clé et une serrure : ce n'est pas parce qu'on possède une clé plus grande, plus grosse, plus lourde, qu'on ouvrira la porte plus vite : une clé plus petite est plus adaptée, tout ce que l'on veut c'est qu'elle rentre dans la serrure !

Tout autre chose, pour rester dans le resvératrol, on en trouve dans le chocolat noir, et même en quantité non négligeable. Encore faut-il que ce soit un chocolat de qualité fait avec une fève de cacao préservée, bien « traitée » au fil du processus chocolatier. Sinon, pas de resvératrol en vue !

Autre exemple, les glycoalcaloïdes, qui procurent l'amertume à l'aubergine, participent à la prévention du cancer du foie à condition également d'être présents en très faibles quantités. Très vite, ils deviennent toxiques, raison pour laquelle nous repoussons instinctivement un aliment trop amer. Cette fonction vitale est d'ailleurs exacerbée chez la femme enceinte, que la moindre amertume précipite généralement la tête dans la cuvette : son corps protège le fœtus de toute arrivée incontrôlée de tanins et autres principes amers potentiellement néfastes pour le futur bébé.

Vous l'avez compris : les mésonutriments sont à apprivoiser. Ils dépendent de la qualité de l'aliment, de la quantité absorbée et, vous le découvrirez au fil des pages, de la manière de le cuisiner, etc.

6. POURQUOI LE VIN ROUGE CONTIENT DU RESVÉRATROL, MAIS PAS LE VIN BLANC ?

Ce mésonutriment super-antioxydant est présent dans la peau du raisin. Fort logiquement, on le retrouve donc dans les vins qui ont longtemps macéré (jus + peau) : le jus a eu le temps de s'imprégner des molécules présentes dans la peau, dont ce fameux resvératrol. Sans surprise, le vin blanc (très peu macéré) en renferme quasi zéro, le rosé, un petit peu plus, et le rouge, nettement plus. Les champions sont certains vins de Bourgogne : pinot/merlot/grenache… Cela dit, en « échange », le vin blanc apporte pas mal d'hydroxytyrosol, un autre mésonutriment, composé phénolique hyper-antioxydant et hyper-puissant (davantage que les vitamines C et E !). On en parle très peu, alors qu'il est présent naturellement aussi dans la grenade et l'olive verte ou noire, un peu moins dans l'huile d'olive, et qu'il est lui aussi protecteur cardiaque. Et au passage, il possède des vertus antibactériennes et anti-inflammatoires. Aussi, pensez que ce n'est pas parce qu'un mésonutriment est très à la mode qu'il n'y en a pas d'autres, au moins aussi protecteurs, qui attendent leur heure de gloire, dans l'ombre.

7. SI JE NE MANGE QUE DES MÉSONUTRIMENTS, JE SERAI SUPERMAN/SUPERWOMAN ?

On ne garantit rien ! Plus sérieusement, il est indispensable de rappeler 3 bases incontournables.

1. *Avant toute chose, mangez varié, simple, équilibré, frais (ou surgelé nature) et de qualité*. Ensuite seulement, vous vous préoccuperez des mésonutriments. Si vous avalez des cargaisons de maquereaux pour profiter de leurs oméga 3, mais que d'un autre côté vous ne consommez pas suffisamment de fruits et légumes chaque jour, les mésonutriments ne serviront à rien.
2. *Évitez les produits hyper-industrialisés, hyper-transformés*. Y compris ceux présentés comme riches en superaliments, en énorme sur l'étiquette – souvent il y a à peine 1 % de cranberry, curcuma ou spiruline, et le reste n'est qu'un ramassis d'additifs, de mauvaises graisses, de sucres…
3. *Pas un déjeuner ni un dîner sans légumes verts !* Le végétal doit être le socle de votre alimentation, spécialement les légumes verts (haricots, épinards, aubergines…). Pensez aussi aux fruits (et non aux jus de fruits), et enfin, plus raisonnablement, aux légumineuses (lentilles, haricots secs, pois…) et aux céréales complètes ou semi-complètes (sous forme de pain, pâtes, riz…). Attention ! Les produits transformés végétariens/végétaliens sont avant tout… des produits transformés, nous ne les recommandons pas. Préférez les céréales complètes à cuire soi-même par exemple, plutôt que des galettes végétariennes à faire frire ou autres mélanges « tout prêts » à la composition parfois douteuse.

8. LES MÉSONUTRIMENTS, C'EST COMME LA *SMART FOOD* ?

Pas du tout ! La *smart food* est un concept marketing qui consiste, grosso modo, à proposer des substituts de repas (poudres, barres…) soi-disant « parfaits » sur un plan nutritionnel, c'est-à-dire avec l'exacte dose de protéines, glucides, lipides, vitamines… Le but, finalement, est de manger ce genre de préparation « à la place » des vrais aliments pour ne pas « subir » des vrais repas, en compagnie de vrais gens. Car même si les marques brandissent l'argument « Grâce à nous, tout le monde peut manger à sa faim pour un minuscule budget », en réalité, c'est un chiffon agité pour masquer la vraie cible : ce sont les actifs, productifs, priés de ne pas perdre une seconde de leur précieux temps à manger bêtement du poulet rôti ou une salade sympa avec leurs collègues, alors qu'ils peuvent croquer ces merveilleux produits directement issus des laboratoires tout en restant scotchés à leur ordinateur. C'est quand même plus malin (*smart*), non ?

La logique des mésonutriments est exactement opposée. Oui, elle met en avant des composés santé récemment détectés, ou dont on découvre depuis peu les performances santé, beauté, bien-être. Mais loin de dire « C'est la curcumine du curcuma qui est responsable de l'effet anti-inflammatoire, donc vous pouvez prendre de l'extrait de curcuma, c'est-à-dire de la poudre de curcumine », nous affirmons, au contraire, que c'est le curcuma qui nous intéresse. C'est-à-dire l'épice, à intégrer dans de bons petits plats, pour obtenir certes un effet bénéfique de nature anti-inflammatoire, mais surtout profiter de l'ensemble de l'aliment (on dit « la matrice », en phytothérapie on parle de « *totum* »). Car nous pensons que : 1. tous les ingrédients d'un aliment comptent, même ceux présents en très faible quantité. C'est un peu le principe des oligoéléments : à l'état de traces, aussi bien dans les aliments que dans notre corps, ils sont cependant absolument indispensables à la vie, à l'activation de « clés » métaboliques qui nous échappent encore pour la plupart,

et pourraient aussi temporiser certains effets négatifs des nutriments sous formes d'extraits. Ainsi, la pipérine du poivre est connue pour favoriser la pénétration de la curcumine dans l'intestin… parce qu'elle provoque une porosité de l'intestin. Or, cette porosité est le plus souvent redoutée et malvenue car elle signifie aussi que d'autres molécules que la curcumine, non souhaitées, comme des toxiques et autres polluants de type additifs, peuvent ainsi pénétrer dans la circulation sanguine, via la muqueuse intestinale, tout cela grâce à/à cause de l'action de la pipérine. Alors plutôt que de consommer de la pipérine + de la curcumine à doses « élevées » (c'est-à-dire supérieures à celles ingurgitées via les aliments), nous pensons, nous, qu'une dose plus faible via un bon « curry » (réunissant poivre et curcuma, et aussi bien d'autres éléments dans le plat) mais répétée, est plus intéressante, moins problématique et plus intelligente que de prendre ces extraits, comme des « médicaments ». Par ailleurs, la pipérine du poivre bloque les enzymes qui dégradent la curcumine, encore un bon moyen d'améliorer sons absorption par ailleurs (très) faible.

9. LES MÉSONUTRIMENTS SONT-ILS NATURELLEMENT PRÉSENTS DANS NOS ORGANES ?

Oui, mais pas forcément dans ceux que l'on cherche à protéger. Par exemple le lycopène est un antioxydant puissant qui pourrait protéger la rétine… mais qui n'est pourtant pas présent naturellement dans nos yeux.

CAROTÉNOÏDE	PUISSANCE ANTIOXYDANTE SPÉCIALE « ŒIL »	COULEUR	ABSORPTION DE LA LUMIÈRE	PRÉSENCE NATURELLE AU SEIN DE LA RÉTINE HUMAINE
Zéaxanthine	+++	Jaune orangé	Bleu	Oui
Lycopène	+++++	Rouge	NS	Non
Bêta-carotène	++++	Jaune orangé	NS	Non
Lutéine	++	Jaune orangé	Bleu	Oui

10. LE PRINCIPE DU MÉSODOSAGE C'EST QUOI EXACTEMENT ? C'EST BIEN ?

Comme nous l'abordions rapidement dans le lexique (ici), le mésodosage est le fait d'isoler un mésonutriment de l'aliment (par exemple, la curcumine du curcuma) et de le concentrer pour le consommer en bien plus grande quantité que si l'on avalait du curcuma dans les plats. A priori, cela paraît logique : 1. la curcumine est identifiée comme anti-inflammatoire ; 2. je souffre de douleurs inflammatoires, je suis donc tenté de consommer cette curcumine en grande quantité de manière à ce que son effet anti-inflammatoire soit aussi « important » que celui d'un médicament anti-inflammatoire. Oui. Mais non. Car plusieurs pistes de réflexion doivent être envisagées.

- *Nous sommes ici dans un contexte alimentaire et non médicamenteux* : rien ne dit que la curcumine, inoffensive dans le curcuma car à dose justement « méso » (moyenne), le restera à plus haute dose. Prenons l'exemple de l'EGCG (voir ici). Des doses de 270 mg à 500 mg – soit 3 à 4 tasses de thé – sont corrélées à des bienfaits sur la santé. En revanche, selon

certaines études, il se pourrait bien qu'au double (l'équivalent de 8 tasses donc), l'EGCG soit toxique pour le foie. Donc, restez raisonnable, en toutes circonstances, en tout cas en nutrition ! Les modes se font et se défont, un jour tel nutriment est génial, le lendemain il faut s'en méfier… Vous, vous restez calme, vous n'avalez pas des tonnes de capsules d'oméga 3, puis des tonnes de capsules d'EGCG, puis… car vous savez que cela n'a aucun sens et que le mieux est l'ennemi du bien. Restez aux doses physiologiques !

- *La curcumine est l'un des composants du curcuma*. Si l'on suit la logique du *totum* de la plante (= la totalité de la plante), déjà évoqué ici, alors la curcumine est entourée de centaines d'autres molécules, dont certaines peut-être tempèrent une certaine « agressivité » de la curcumine, ou bien encore facilitent son assimilation, ou encore prolongent son action dans le temps. Bref, la curcumine dans le curcuma n'est pas la curcumine tout court.
- *Ce n'est pas parce que l'on a découvert que la curcumine est anti-inflammatoire qu'il n'y a pas d'autres composés dans le curcuma qui concourent à cet effet anti-inflammatoire*. C'est exactement comme si vous réduisiez vos précédentes vacances en bord de mer au fait qu'il y avait du soleil, beaucoup de soleil. Certes, mais si vous ne gardez QUE le soleil et que vous le concentrez, les risques dus à un excès de soleil s'élèvent, et puis il vous manque la mer, l'horizon bleu, les odeurs de pinède, le chant des grillons, les balades le soir pour manger une glace au port, les baignades en mer ou en piscine, le farniente, le petit-déjeuner au calme sur la terrasse, les barbecues dans le jardin, les fous rires au marché, le temps pour soi, pour lire, faire de la plongée sous-marine ou des randonnées sur les rochers, bref, une multitude de choses, grandes ou petites, s'additionnent pour faire de vos vacances des jours inoubliables et heureux. Et non juste le soleil.

- *La curcumine seule est très mal absorbée*. Ici, nous parlons de biodisponibilité : ce n'est pas parce qu'un aliment est très riche en tel ou tel mésonutriment que ce dernier est effectivement, assimilé par l'organisme. Par exemple on sait que le zinc d'origine végétal (dans les lentilles) est moins bien absorbé que le zinc d'origine animale (dans le steak). Pareil pour le fer, dit héminique quand il est associé à des globules rouges (dans la viande), correctement absorbé par le corps, tandis que le fer non héminique (dans les légumes) est au contraire mal absorbé.

  Aussi, pour revenir à la curcumine : la consommer conjointement à du poivre (qui contient de la pipérine) améliore son absorption, comme déjà expliqué ici. Dans un curry, associer curcuma et poivre est traditionnel, naturel et bienfaisant. Tandis que le principe de l'extrait tel qu'on le connaît avec les médicaments allopathiques classiques (un médicament = une molécule) est exactement celui qui fait que l'on a des problèmes de tolérance, d'absorption, de réactions allergiques vis-à-vis de ce médicament. Toujours pour la même raison : une molécule isolée se comporte différemment, est absorbée différemment, parfois pour le meilleur, parfois pour le pire.

- *Le dosage des mésonutriments n'est pas « scientifiquement calculé ».* Ce n'est pas parce que l'on sait que le curcuma est anti-inflammatoire et que cet aspect semble essentiellement lié à sa curcumine que l'on sait de quelles doses exactement nous avons besoin sous sa forme isolée. En plus, ce dosage dépend très certainement de mille choses (poids, sexe, reste du repas, alimentation en général, contexte alimentaire plus ou moins acide…), et vos besoins ne seront pas les mêmes que ceux de votre voisine. Donc, inutile de se fier aux dosages en curcumine de tel ou tel complément alimentaire par exemple : cela fait « scientifique » mais ne repose pas vraiment sur un consensus validé.

- *Se pose la question de la traçabilité et de la qualité des produits proposés sur le marché.* Certains sont bien formulés et de bonne qualité, d'autres moins voire pas du tout. Certains renferment des « agents de charge » sans problème, d'autres, des additifs douteux. Et le fait qu'une marque soit connue ou pas, chère ou pas, ne garantit pas spécialement qu'elle soit plus qualitative. Au final, on se retrouve avec un produit issu de laboratoire et bien loin de ce que la nature avait prévu. Sans tomber dans le chapitre « Seule la nature est bonne pour nous », il faut quand même rester cohérent : si l'on calibre son alimentation de manière à profiter au maximum des aliments les plus protecteurs naturellement, entre autres dans le but de prendre moins de médicaments, ce n'est pas pour avaler finalement des cachets, gélules ou autres sachets de poudre constitués au maximum de 2 % d'ingrédient naturels, le reste étant… tout le reste !
- *Le mésonutriment est une chose, sa « forme » en est une autre.* Pour les micronutriments, prenons l'exemple du magnésium. Dans l'aliment, on ne se pose pas la question. Tandis qu'en complément alimentaire, il existe sous différents sels (minéraux) : chlorure de magnésium, pidolate de magnésium, citrate de magnésium, etc. Les choses se corsent car certains produits contiennent de fortes doses de magnésium « élémentaire » (par exemple il y en a 40 % dans le carbonate de magnésium) MAIS sa biodisponibilité est faible. Donc, concrètement, on n'en profite pas beaucoup. Tandis que le citrate de magnésium ne contient que 12 % de magnésium élémentaire MAIS sa biodisponibilité est très élevée. S'ajoute à cela que certaines formes de magnésium sont laxatives, d'autres pas – ce qui est bien ou mal selon l'objectif recherché… Bref : s'il faut faire des études d'ingénieur pour choisir la bonne boîte du bon complément alimentaire du bon mésonutriment, on n'est pas

sorti de l'auberge. Alors que c'est si simple de le manger, dans son assiette, tout bêtement ?

- *Ce n'est pas parce que c'est naturel que c'est bien pour tout le monde.* Par exemple le maté, c'est une plante pleine de chlorophylle et une boisson très conviviale consommée en Amérique du Sud (entre autres). D'accord, mais elle est aussi bourrée de caféine et ne convient par conséquent pas du tout aux femmes enceintes, aux personnes anxieuses ni aux insomniaques – à éviter absolument pour elles dès 13 heures. Pareil pour le thé matcha, connu pour sa puissance antioxydante (ça, c'est bien), moins pour sa puissance caféique (prudence !).

Pour conclure, notre avis est celui-ci : seule l'alimentation garantit un apport harmonieux, varié et équilibré de macro, micro et mésonutriments. À condition de consommer des aliments de bonne qualité. Sauf cas exceptionnels, maladie ou dysfonctionnement, nous vous recommandons de tirer vos mésonutriments des aliments. Pensez toujours système, global, plutôt que composés isolés. D'autant plus qu'aujourd'hui on parle de la curcumine, peut-être que demain on parlera d'un autre mésonutriment « encore plus génial » dans le curcuma, jusque-là passé loin des microscopes.

11. LES PIGMENTS (COULEURS) DES VÉGÉTAUX RENSEIGNENT-ILS SUR LE TYPE DE MÉSONUTRIMENTS PRÉSENT ?

Mais oui ! Cela dit, il faut savoir les « lire », car au-delà de ce décryptage rapide, plusieurs mésonutriments se recouvrent les uns les autres, ou encore changent en fonction des saisons, de la cuisson, du mode de stockage… Ainsi, les poivrons verts,

immatures, deviennent rouges une fois mûrs : évidemment, pas les mêmes mésonutriments.

D'autres précisions à savoir : ces pigments ne tombent pas du ciel. Ils sont élaborés patiemment par le végétal, qui fabrique telle ou telle molécule pour se protéger (du froid, du vent, du soleil, des insectes, des prédateurs, des maladies, des champignons…), pour séduire (les abeilles, les oiseaux…), bref : pour survivre. Il en découle que :

1. **Un fruit ou un légume immature, cueilli immature** pour faciliter son transport, contient moins de mésonutriments que le même, mûr. Cela a été clairement identifié et mesuré par exemple dans le raisin (teneur en anthocyanes).
    - Donc : mangez des fruits mûrs, de saison, ayant poussé au soleil !

2. **Les mésonutriments ne concernent pas seulement les végétaux**. Les crustacés comme les homards, possèdent une belle carapace bleue bourrée de crustacyanines (bleues, donc) … qui se transforment en asthaxanthines une fois cuits (rouges, donc).
    - Donc : la cuisson dégrade certains mésonutriments, pour mieux en faire apparaître d'autres. Abracadabra !

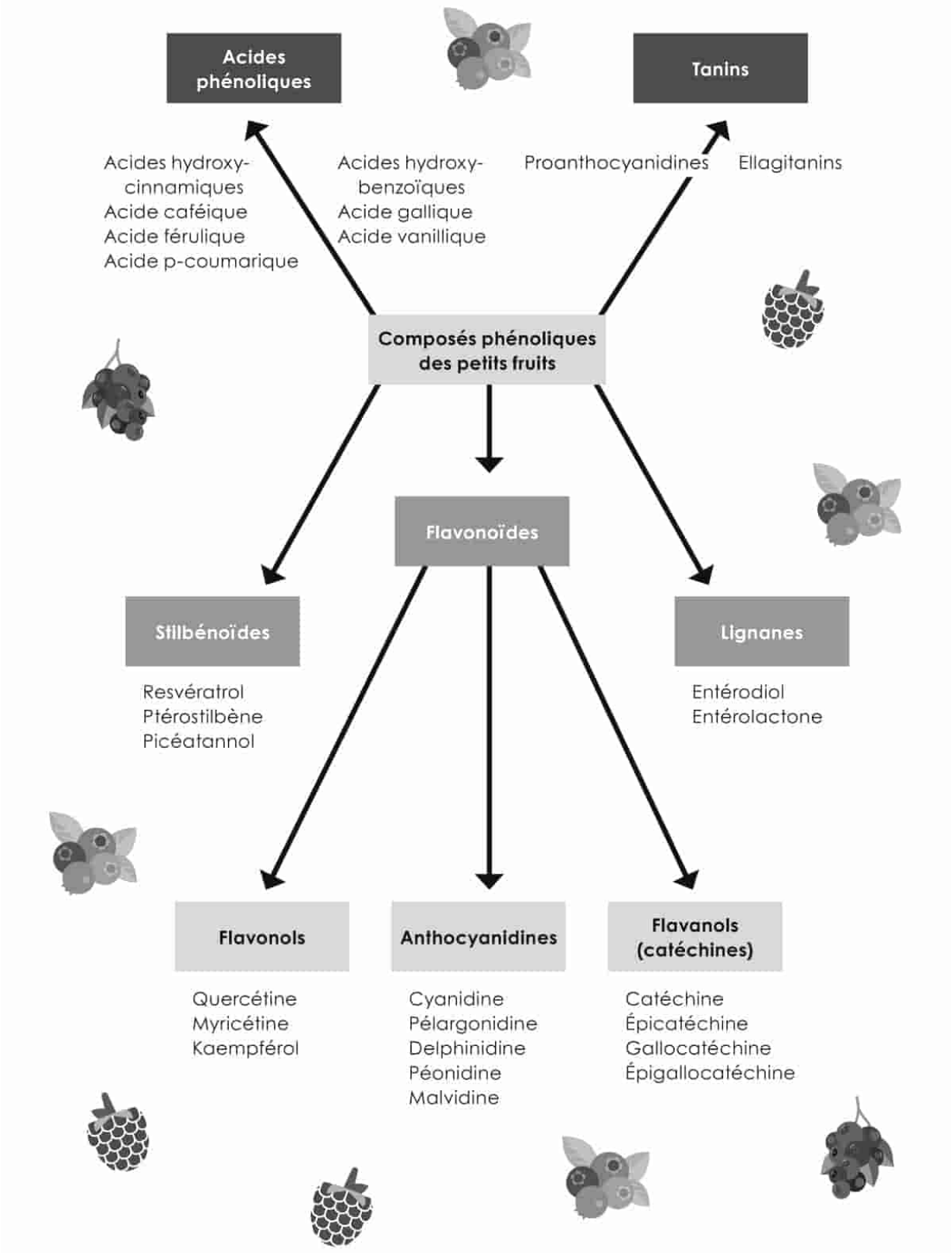
3. **Les anthocyanes sont soit rouges, soit bleus**. Comment est-ce possible, alors que les autres pigments naviguent dans une seule famille de couleurs ? C'est que ces antioxydants changent de couleur en fonction de l'acidité du milieu. Ainsi, les fraises sont acides, donc rouges. Les mûres, pas du tout, donc noires. Entre les deux, il y a même des variétés différentes comme des cerises Burlat (sucrées, très peu acides, donc noires) et des griottes (acidulées, peu sucrées, donc rouges).

- Donc : les baies rouges sont plus acides que les noires, c'est facile de se repérer d'un seul coup d'œil chez le primeur. Pensez aux groseilles, rouge vif et qui arrachent des grimaces aux enfants !

4. **Ce n'est pas parce qu'un aliment est coloré qu'il contient des mésonutriments bons pour la santé.** Encore faut-il que ces mésonutriments soient naturels ET naturellement présents dans l'aliment.
    - Comme le rappelle la publicité : le rose n'est obligatoire ni pour les princesses ni pour le jambon. Les industriels sont de vrais virtuoses quand il s'agit de nous faire passer des vessies pour des lanternes. Ils colorent tout ce que l'on mange ou boit car ils savent que les couleurs poussent à acheter un produit. Aussi, même si le vrai jambon est gris, ils préfèrent le colorer en rose (parfois fluo !) pour le rendre « plus appétissant ».

12. QUAND ON PARLE DES « ANTIOXYDANTS » DANS LES FRUITS ROUGES (ET NOIRS), CELA VEUT DIRE QU'IL N'Y A QU'UN SEUL MÉSONUTRIMENT DIGNE DE CE NOM DANS CES PETITES BAIES ?

Non ! Les composés phénoliques des baies (myrtilles, mûres, groseilles…) sont très divers et varient en fonction du fruit, de sa couleur, de sa préparation…


Acides phénoliques
Tanins
Acides hydroxy-cinnamiques
Acide caféique
Acide férulique
Acide p-coumarique
Acides hydroxy-benzoïques
Acide gallique
Acide vanillique
Proanthocyanidines
Ellagitanins
Composés phénoliques des petits fruits
Flavonoïdes
Stilbénoïdes
Resvératrol
Ptérostilbène
Picéatannol
Lignanes
Entérodiol
Entérolactone
Flavonols
Quercétine
Myricétine
Kaempférol
Anthocyanidines
Cyanidine
Pélargonidine
Delphinidine
Péonidine
Malvidine
Flavanols (catéchines)
Catéchine
Épicatéchine
Gallocatéchine
Épigallocatéchine

13. LES COLORANTS PRÉSENTS DANS LES ALIMENTS PRODUITS PAR LES INDUSTRIELS SONT-ILS, PARFOIS, DES MÉSONUTRIMENTS ?

Oui. C'est la bonne surprise. Parmi les innombrables additifs insérés dans les produits industriels pour les rendre plus jolis, plus ceci ou plus cela, certains sont d'origine naturelle, et sont même des mésonutriments. Principalement en ce qui concerne les colorants orange. Cependant, ne vous trompez pas : si la curcumine est bel et bien intéressante dans le curcuma, son épice « originelle », la curcumine venant jaunir un dessert ou une sauce industrielle… ne sauvera pas cet aliment s'il est médiocre à la base. Aussi, lire les additifs des étiquettes et acheter des gâteaux secs ou des bonbons « parce qu'ils renferment des mésonutriments, mais si regarde c'est marqué là, il y a de l'E160, c'est comme si on mangeait des carottes ! ». Euh… non. Car dans la carotte, il y a aussi les minéraux, les fibres, les glucides à index glycémique bas/modéré, bref, toute une matrice « intéressante », alors que les bonbons orange n'ont pas grand-chose pour plaire au nutritionniste.

14. LES MÉSONUTRIMENTS DÉPENDENT-ILS DE LA CUISSON ?

Oui, pour certains. D'une manière générale, la cuisson « abîme » les vitamines (un aliment cuit en contient moins que lorsqu'il était cru), mais, en revanche, elle « libère » les mésonutriments, qui sont alors bien mieux assimilés par l'organisme. Raison pour laquelle il est essentiel de consommer des aliments crus ET des aliments cuits. Prenons l'exemple du brocoli. Voici deux manières de le faire cuire, et le résultat en mésonutriments par rapport au brocoli cru.[*1]

MÉSONUTRIMENT	CUISSON À L'EAU	CUISSON VAPEUR
Bêta-carotène	+ 176 %	+ 82 %
Lutéine	+ 457 %	+ 295 %
Polyphénols	- 18 %	+ 53 %

Dans cette étude, le Dr Gliszczyńska-Swigło et ses collègues chercheurs ont quantifié les flavonoïdes, les acides phénoliques, les vitamines C et E, le bêta-carotène, la lutéine et les glucosinolates dans le brocoli en fonction de la cuisson. Les résultats :

- la cuisson vapeur entraîne une augmentation des polyphénols et des principaux glucosinolates, tandis que la cuisson à l'eau a l'effet inverse ;
- la cuisson vapeur du brocoli n'a aucune influence sur la vitamine C, tandis que la cuisson à l'eau la réduit nettement ;
- cuit à l'eau ou à la vapeur, le brocoli présente un net accroissement du bêta-carotène, de la lutéine et des alpha- et gamma-tocophérols (par rapport au brocoli frais et cru).

Ce chercheur a d'ailleurs étudié bien d'autres aliments pour leurs teneurs en différents nutriments, et les résultats sont très intéressants (voir point suivant).

15. LES ALIMENTS SANS GLUTEN CONTIENNENT-ILS PLUS OU MOINS DE MÉSONUTRIMENTS QUE CEUX AVEC GLUTEN ?

Il y a quelques mois, une étude dévoilait que les « aliments sans gluten » provoquaient des carences alimentaires en micronutriments et en mésonutriments. Il convient d'être plus précis. Nous parlons en effet ici des aliments *industriels* sans gluten. Car des carottes, du curcuma ou du saumon ne contiennent naturellement pas de gluten

et ne peuvent évidemment pas être soupçonnés de carencer ceux qui les consomment. Une fois encore, ce sont plutôt les produits industriels qui sont montrés du doigt, et cela n'a rien à voir avec la présence ou non de gluten. Mais, seconde précision, le chercheur qui nous avait déjà parlé des mésonutriments dans les brocolis (voir ici) nous donne ici des clés pour mieux choisir ses « aliments industriels sans gluten » (si vous tenez à en manger). Par exemple, des pâtes ou des biscuits sans gluten. Que conclut-il à la suite de son travail[*2] ? Que les produits à base de sarrasin, pois chiche, millet, avoine, amarante, teff, quinoa et châtaigne renferment davantage de minéraux que ceux à base de riz, de maïs, de pomme de terre et d'amidon de blé (on a bien dit d'amidon et non de protéines de blé, évidemment). Alors pour les mésonutriments, pas de réponse, mais pour les micronutriments : mieux vaut consommer des pâtes (ou autre) à base de sarrasin ou de pois chiche (plus haut de gamme, plus chères et de meilleure qualité) que des pâtes à base de riz ou de maïs, plus « basiques ». Aussi, là encore, un produit « sans gluten » n'en vaut pas un autre, pas question de tous les jeter dans le même panier.

16. LES MÉSONUTRIMENTS DÉPENDENT-ILS DE L'ACIDITÉ DU PLAT FINAL ?

Oui. Le plus spectaculaire est sans doute le chou, mais bien d'autres aliments changent de couleur en fonction de la présence ou non de citron, de vinaigre… C'est même d'ailleurs pour cela qu'on peut les utiliser pour déterminer si un milieu est acide ou non. Si l'on met en présence du jus de chou rouge avec une solution acide (disons une vinaigrette), dans l'assiette, ce sera rouge vif. Si la vinaigrette n'est pas très vinaigrée, ce sera violet. Si vous ne mettez que de l'huile (donc zéro aliment acide), vous mangerez un plat tirant vers le bleu voire vers le jaune.

17. LES PROBIOTIQUES SONT-ILS DES NUTRIMENTS ?

On peut considérer les ferments comme tels, bien qu'ils soient un peu « différents » des autres, ne serait-ce que parce qu'ils sont vivants. Mais puisque le fait d'en apporter à l'organisme lui permet de mieux lutter contre certains problèmes, alors oui, les probiotiques sont des mésonutriments.

Aussi, puisque les mésonutriments sont les « super » des superaliments, alors les probiotiques sont les « super » des aliments issus de la lactofermentation.

18. TOUS LES FRUITS ET LÉGUMES APPORTENT-ILS DES MÉSONUTRIMENTS ANTICANCER ?

Oui, mais ce ne sont pas les mêmes mésonutriments et, de plus, ils sont présents en quantités différentes selon que nous parlons de tomate ou de haricots verts, de courgette ou de citron. Et enfin, nous ne les consommons pas en quantité équivalente, par exemple personne n'avale 100 grammes d'ail alors que 100 grammes de choux, si !

LES MÉSONUTRIMENTS ANTICANCER ET LES FAMILLES DE FRUITS ET LÉGUMES QUI EN SONT RICHES	
Ail	Composés soufrés, monoterpènes, triterpènes, acides phénoliques
Thé vert	Flavonoïdes, glucarates*, coumarines, acides phénoliques
Soja	Phytates, flavonoïdes, caroténoïdes, coumarines, triterpènes, lignanes, acides phénoliques

Céréales	Phytates, flavonoïdes, glucarates, caroténoïdes, coumarines, triterpènes, acides phénoliques
Brassicacées (jadis appelées « Crucifères) – choux, cresson, moutarde, navet, radis, raifort, roquette, rutabaga…	Composés soufrés, flavonoïdes, glucarates, caroténoïdes, coumarines, monoterpènes, triterpènes, lignanes, acides phénoliques, indoles, isothiocyanates, phtalides, polyacétylènes
Ombellifères (= Apiacées) – aneth, angélique, carotte, carvi, coriandre, céleri, cerfeuil, cumin, fenouil, livèche, panais, persil…	Flavonoïdes, caroténoïdes, coumarines, monoterpènes, triterpènes, acides phénoliques, indoles, isothiocyanates
Agrumes – citron, orange, clémentine, mandarine, yuzu, bergamote…	Flavonoïdes, glucarates, caroténoïdes, coumarines, monoterpènes, triterpènes, acides phénoliques
Solanacées – aubergine, piment, pomme de terre, tomate	Flavonoïdes, glucarates, caroténoïdes, coumarines, monoterpènes, triterpènes, acides phénoliques
Cucurbitacées – concombre, cornichon, courge, courgette, melon, pastèque, pâtisson, potiron	Flavonoïdes, caroténoïdes, coumarines, monoterpènes, triterpènes, acides phénoliques
Racine de réglisse	Flavonoïdes, coumarines, triterpènes, acides phénoliques
Graines de lin	Flavonoïdes, coumarines, lignanes, acides phénoliques
* *Sels d'acide saccharique = saccharates*	

19. TOUS LES FRUITS APPORTENT-ILS GROSSO MODO LES MÊMES MÉSONUTRIMENTS ?

Non ! Chacun a ses « spécialités », d'où l'intérêt de manger de la salade de fruits (ou de varier en tout cas) plutôt que de se cantonner à une seule variété de fruits, genre pomme ou banane « parce que c'est plus simple ».

QUELQUES FRUITS COMME SOURCES MAJEURES DE PHÉNOLS		
FRUITS TYPES	**CLASSE PHÉNOLIQUE**	**EXEMPLE DE PHÉNOL**
Pomme	Phénol simple (par opposition aux POLYphénols)	Crésol
Raisin	Stilbènes	Resvératrol
Pomme	Chalcones	Phloridzine
Kaki	Tannins	Épigallocatéchine gallate
Fraise Pomme Agrumes	Acides phénoliques - Acide hydroxybenzoïque - Acide hydroxycinnamique - Coumarines	Acide 4-hydroxybenzoic Acide chlorogénique Scopolin
Agrumes Agrumes Abricot Cassis Pomme	Flavonoïdes - Anthocyanidines - Flavones - Flavonols - Flavanones - Flavanols	Tangérétine Naringénine Épicatéchine Cyanidine Quercétine

⚠Certains scientifiques recommandent d'éviter de boire des jus d'agrumes en été. En effet, le psoralène – un composé de la famille des furocoumarines – naturellement présent dans ces jus pourrait amoindrir les capacités de défense de la peau aux rayons UV et même renforcer leur nocivité, et ainsi accroître le risque de cancer de la peau (mélanome). Une étude parue il y a quelques années

dans le *Journal of Clinical Oncology* rapporte ainsi un risque accru de 36 % chez les buveurs quotidiens de 270 ml de jus (= 1 pamplemousse OU 1,5 orange). Pas de psychose, mais comme de toute façon l'été n'est pas une saison propice à la consommation d'agrumes, fiez-vous plutôt à ce que les étals offrent : fraises et autres baies, pêches, brugnons… tous au contraire protecteurs.

20. RETROUVE-T-ON LES MÊMES FAMILLES DE MÉSONUTRIMENTS DANS UNE MÊME FAMILLE D'ALIMENTS, PAR EXEMPLE DANS TOUS LES AGRUMES – CITRON, CLÉMENTINE, ORANGE… ?

Oui et non. Oui grossièrement car un citron est plus proche d'une clémentine que d'une pêche, nutritionnellement parlant. Ainsi, tous les agrumes apportent le « package » spécial « renforcement des capillaires sanguins », « anticancer », « antioxydant », etc. Mais non car il y a des nuances, c'est bien pourquoi ils n'ont pas le même goût, la même couleur, la même odeur, etc. Raison de plus pour varier, maître mot d'une alimentation la plus riche possible en mésonutriments différents.

LES PRINCIPAUX FLAVONOÏDES DANS LES AGRUMES		
AGRUME	**FLAVONOÏDE**	**TYPE**
Pomelo Bigaradier	Naringine	Flavanone
Bigaradier	Néoeriotrine	Flavanone
Orange	Hespéridine	Flavanone
Orange Citron	Diosmine	Flavone
	Rutine	Flavonol

Citron		
Pomelo	Naringénine	Flavanone
Bigaradier	Ériodictyol	Flavanone
Orange	Hesperétine	Flavanone
Pomelo	Apigénine	Flavone
Citron vert Bigaradier	Lutéoline	Flavone
Orange	Diosmétine	Flavone
Pomelo	Kaempférol	Flavonol
Citron	Quercétine	Flavonol
Bigaradier Pomelo Citron	Tangérétine	Flavone

*1. Changes in the content of health-promoting compounds and antioxidant activity of broccoli after domestic processing. Gliszczyńska-Swigło A.

*2. Analyse chimiométrique des minéraux dans les produits sans gluten. Gliszczyńska-Świgło A.

LES 15 MÉSONUTRIMENTS BASIQUES

Nous vous détaillons ici les 10 mésonutriments les plus courants. Mais il en existe des centaines d'autres. Rien que dans la catégorie « flavonoïdes », nous en listions déjà 14 dans le tableau sur les agrumes ! Gardez bien en tête que les mésonutriments que nous détaillons dans les pages ci-après ont été étudiés en tant que molécules isolées de l'aliment.

Cela signifie plusieurs choses.

1. Curcumine n'est pas égal à curcuma, EGCG n'est pas égal à thé vert, etc.
2. Un mésonutriment, comme ceux que nous avons choisi de vous présenter dans ce livre, est par définition une molécule active. Ce qui veut dire qu'à un moment ou un autre (quantité, environnement, terrain allergique…), elle peut avoir des effets secondaires gênants ; être mal supportée (pas mal de gens digèrent mal les tannins : l'intolérance à ces « grosses molécules » se manifeste souvent par des nausées à la simple consommation d'une petite tasse de thé ou de tisane !) ; interférer avec un traitement.
3. Demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien si vous prenez des médicaments au long cours et souhaitez insister sur tel ou tel mésonutriment, notamment sous forme de complément alimentaire. C'est exactement ce qui se passe avec le jus de pamplemousse : certains de ses mésonutriments perturbent fortement l'assimilation de plusieurs médicaments,

soit en les amplifiant (ce qui amplifie aussi les effets secondaires de ces médicaments), soit l'inverse (ce qui les rend moins efficaces).

Encore une fois, plus vous diversifiez votre alimentation, plus vous élargissez votre palette de mésonutriments et donc, mathématiquement, vos chances d'être en bonne santé, de renforcer vos défenses, d'absorber des molécules antioxydantes, anti-inflammatoires ou protectrices de bien d'autres façons, qui vous aident jour après jour à rester en bonne santé.

QUELQUES DÉFINITIONS SIMPLES

Antioxydant
Molécule qui freine ou bloque la dégradation (donc le vieillissement) des cellules attaquées par l'oxydation. Par exemple la vitamine C, la vitamine E, le glutathion…

Caroténoïdes
Pigments (= colorants) naturels qui procurent aux végétaux leurs coloris jaune, orangé ou rouge. Par exemple les carottes, les tomates.

Catalyseur
Molécule qui accélère les réactions chimiques et biologiques. Par exemple les enzymes, petits « ciseaux », découpent en tout petits morceaux les aliments afin d'accélérer la digestion, qui sinon prendrait des dizaines d'heures et serait incompatible avec une vie normale.

Enzymes
Protéines spéciales qui ne servent pas à construire (muscles, peau…) ni à circuler (hormones), mais à accélérer une réaction dans notre corps. À chaque enzyme digestive, par exemple, correspond « son » substrat (type d'aliment). Les lipases accélèrent la digestion des lipides, les protéases, des protéines, etc.

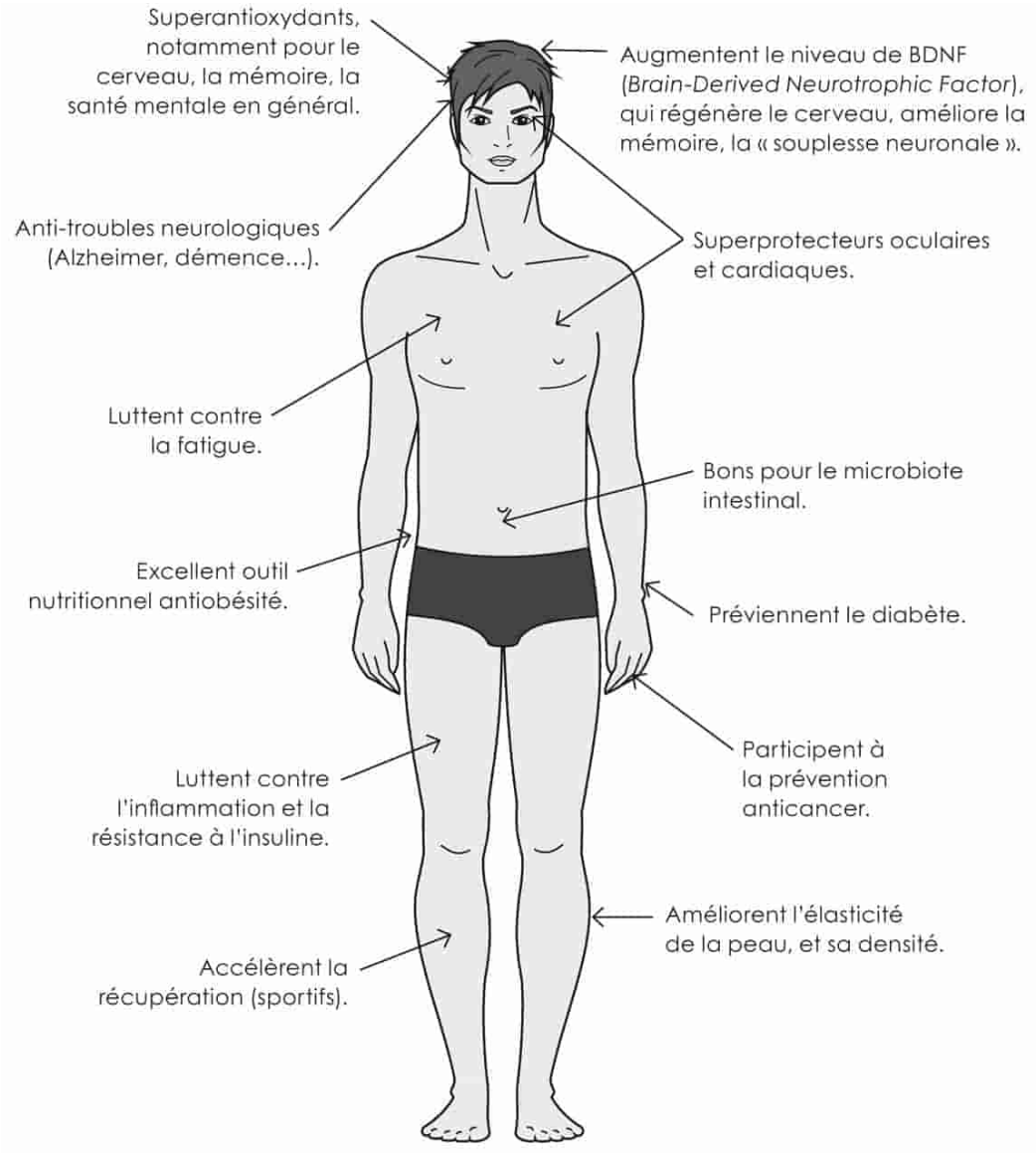
Métabolisme

Transformation de matière en énergie utilisable par le corps humain. Par exemple, le métabolisme énergétique consiste à transformer les calories des aliments en énergie. Cette transformation est rendue possible grâce à un ensemble de réactions chimiques dans les cellules, accélérées par des enzymes.

1. ANTHOCYANES : LE MÉSONUTRIMENT D'EINSTEIN

Aliment principal fournisseur : *baies (fruits rouges/noirs)*

Pourquoi en consommer ?


Superantioxydants, notamment pour le cerveau, la mémoire, la santé mentale en général.
Augmentent le niveau de BDNF (*Brain-Derived Neurotrophic Factor*), qui régénère le cerveau, améliore la mémoire, la « souplesse neuronale ».
Anti-troubles neurologiques (Alzheimer, démence…).
Superprotecteurs oculaires et cardiaques.
Luttent contre la fatigue.
Bons pour le microbiote intestinal.
Excellent outil nutritionnel antiobésité.
Préviennent le diabète.
Participent à la prévention anticancer.
Luttent contre l'inflammation et la résistance à l'insuline.
Améliorent l'élasticité de la peau, et sa densité.
Accélèrent la récupération (sportifs).

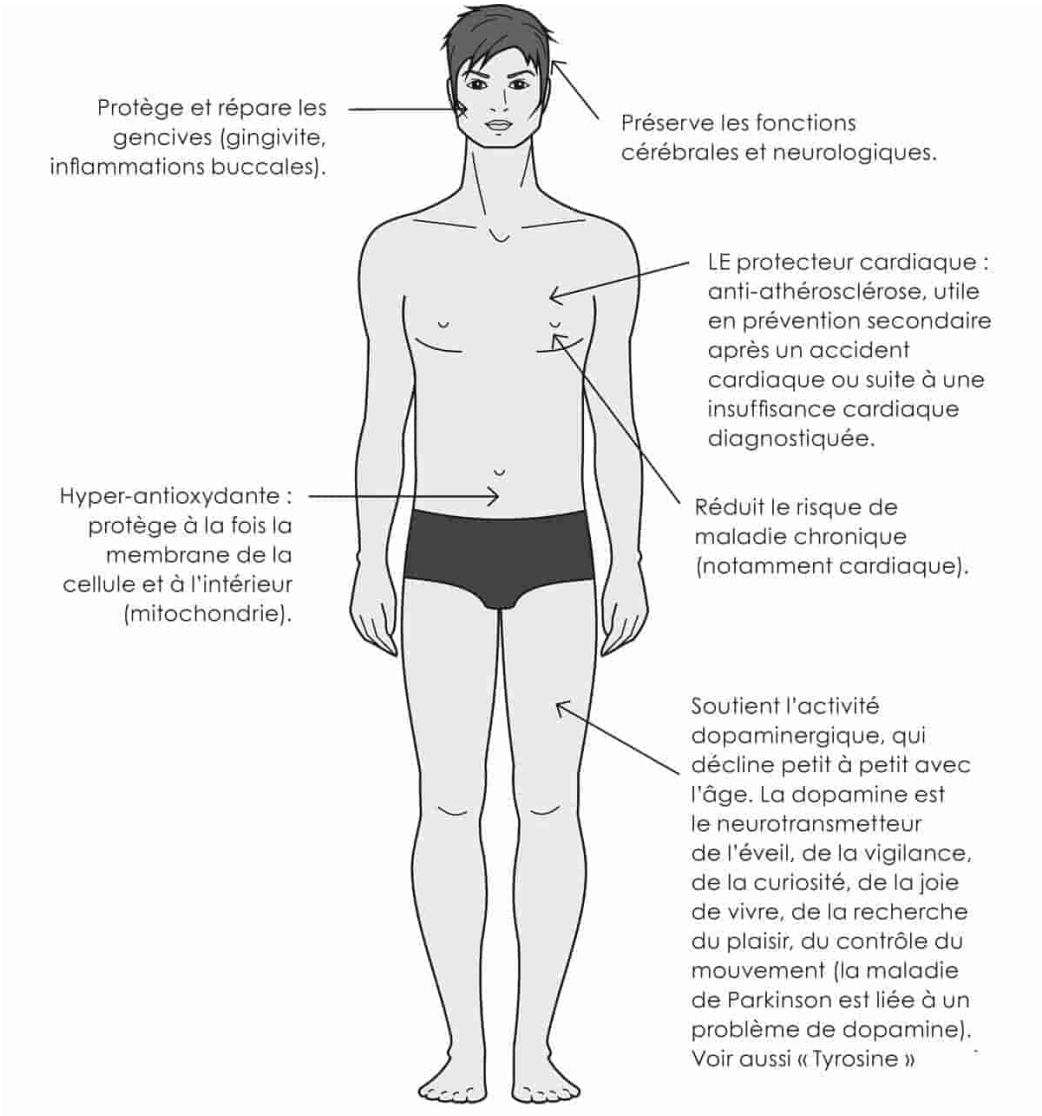
Ne vous laissez pas hypnotiser par les marchands du temple. Ils vous diront que pour obtenir suffisamment d'anthocyanes, vous

devez absolument en passer par les compléments alimentaires, sinon il vous faudra consommer 67 kg de fruits rouges par jour pour arriver au même résultat. Il n'en est rien. Une simple barquette de 260 grammes de myrtilles fournit 400 mg d'anthocyanes, et les études sur « anthocyanes et cerveau » portaient sur des dosages allant de 80 mg à 450 mg. Avec des résultats bénéfiques dès 80 mg ! Donc si, on peut se contenter de l'alimentation, en tout cas pour les anthocyanes (c'est peut-être différent pour certains autres mésonutriments effectivement assez rares dans l'alimentation courante). Vous allez rétorquer : certes, mais je ne mange pas de myrtilles tous les jours, surtout hors saison. Et notre réponse : d'accord, mais rien ne vous oblige à chercher vos anthocyanes seulement dans les myrtilles, vous en trouverez aussi dans le raisin noir, la betterave, l'aubergine, le vin rouge… ! D'où l'intérêt crucial d'une alimentation diversifiée, colorée, riche en végétaux apportant l'ensemble des couleurs – rouge, vert, jaune, blanc, violet… de manière à multiplier vos chances d'avaler toute une palette de mésonutriments protecteurs.

2. COENZYME Q10 : FOREVER YOUNG

Aliments principaux fournisseurs : *bœuf + hareng et autres poissons gras + noix*

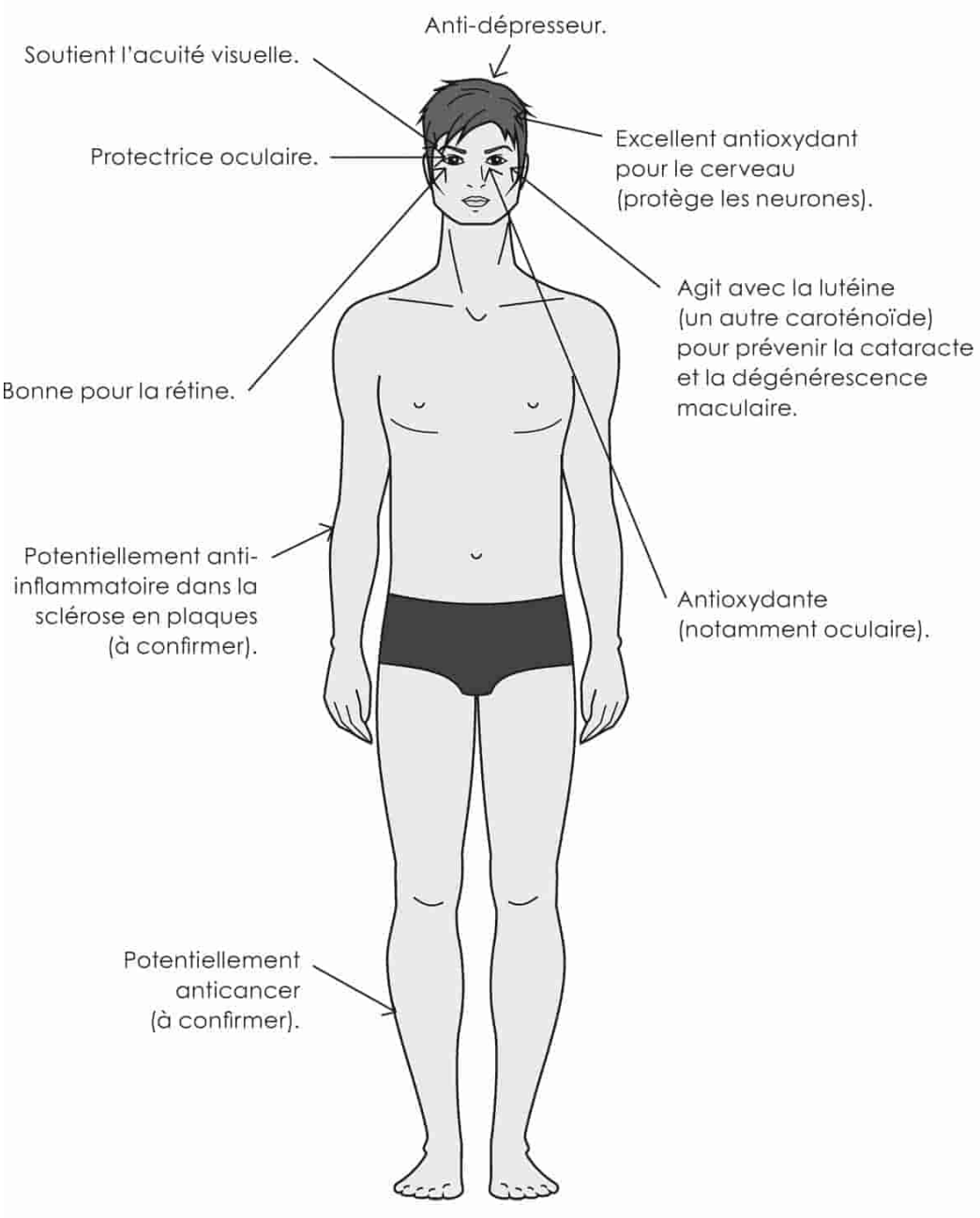
Pourquoi en consommer ?


Protège et répare les gencives (gingivite, inflammations buccales).
Préserve les fonctions cérébrales et neurologiques.
LE protecteur cardiaque : anti-athérosclérose, utile en prévention secondaire après un accident cardiaque ou suite à une insuffisance cardiaque diagnostiquée.
Hyper-antioxydante : protège à la fois la membrane de la cellule et à l'intérieur (mitochondrie).
Réduit le risque de maladie chronique (notamment cardiaque).
Soutient l'activité dopaminergique, qui décline petit à petit avec l'âge. La dopamine est le neurotransmetteur de l'éveil, de la vigilance, de la curiosité, de la joie de vivre, de la recherche du plaisir, du contrôle du mouvement (la maladie de Parkinson est liée à un problème de dopamine). Voir aussi « Tyrosine »

3. CROCINE : LE CAROTÉNOÏDE DE L'ŒIL

Aliment principal fournisseur : *safran*

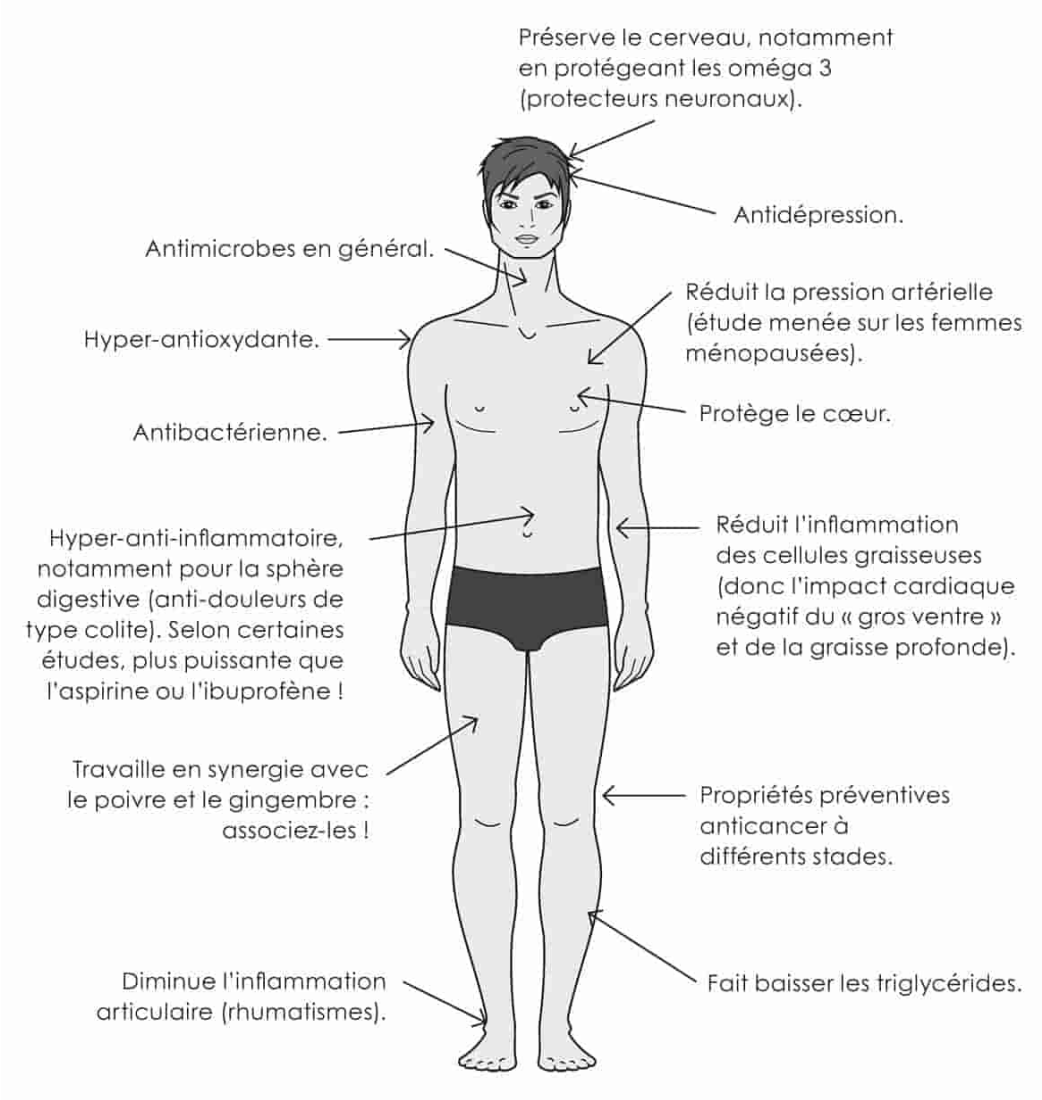
Pourquoi en consommer ?


Anti-dépresseur.
Soutient l'acuité visuelle.
Protectrice oculaire.
Excellent antioxydant pour le cerveau (protège les neurones).
Agit avec la lutéine (un autre caroténoïde) pour prévenir la cataracte et la dégénérescence maculaire.
Bonne pour la rétine.
Potentiellement anti-inflammatoire dans la sclérose en plaques (à confirmer).
Antioxydante (notamment oculaire).
Potentiellement anticancer (à confirmer).

4. CURCUMINE : LE SUPER-SUPER-SUPER ANTI-INFLAMMATOIRE

Aliment principal fournisseur : *curcuma (curry, kimchi, dahl…)*

Pourquoi en consommer ?


Préserve le cerveau, notamment en protégeant les oméga 3 (protecteurs neuronaux).
Antidépression.
Antimicrobes en général.
Réduit la pression artérielle (étude menée sur les femmes ménopausées).
Hyper-antioxydante.
Protège le cœur.
Antibactérienne.
Hyper-anti-inflammatoire, notamment pour la sphère digestive (anti-douleurs de type colite). Selon certaines études, plus puissante que l'aspirine ou l'ibuprofène !
Réduit l'inflammation des cellules graisseuses (donc l'impact cardiaque négatif du « gros ventre » et de la graisse profonde).
Travaille en synergie avec le poivre et le gingembre : associez-les !
Propriétés préventives anticancer à différents stades.
Diminue l'inflammation articulaire (rhumatismes).
Fait baisser les triglycérides.

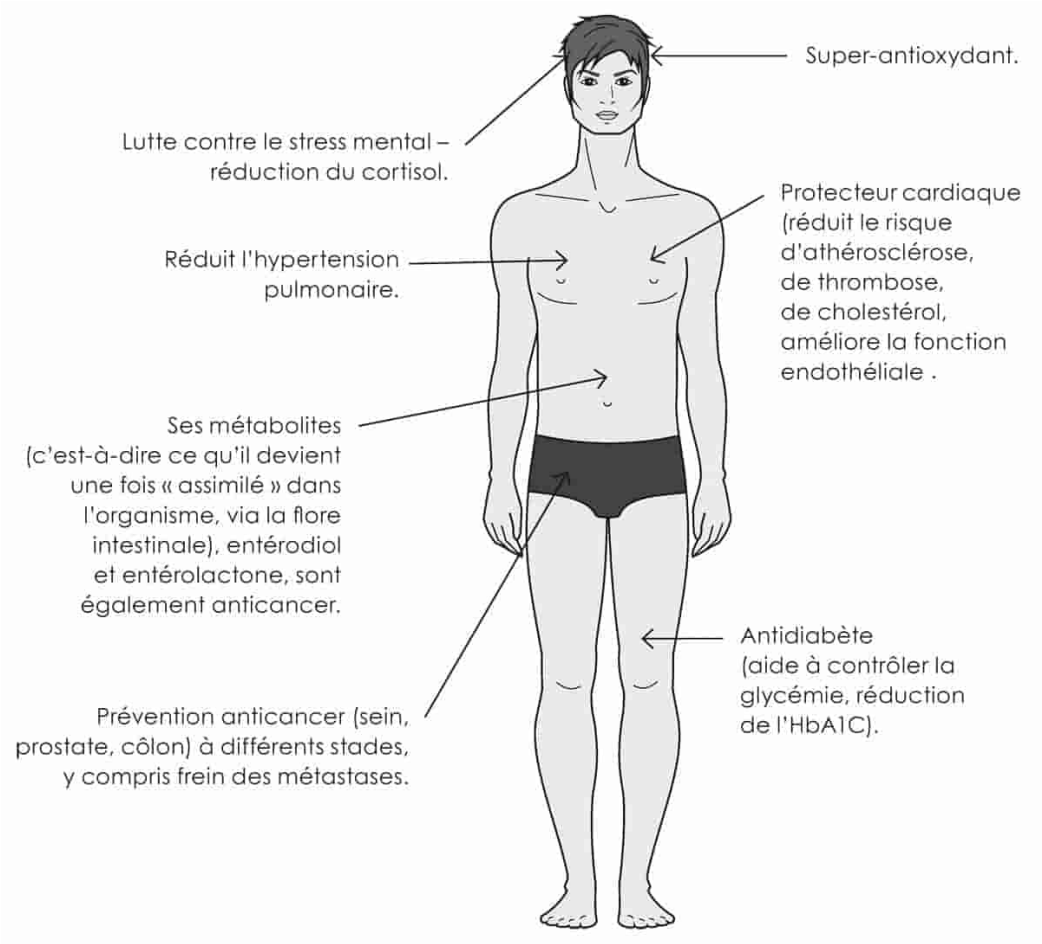
- *Remarque :* la curcumine n'est pas très bien absorbée par notre corps. Pour favoriser son assimilation, consommez votre curcuma avec du gras et surtout, du poivre : la pipérine de ce dernier facilite

le passage de la curcumine depuis l'intestin (+ 2 000 %) jusqu'au sang, ce qui permet une activité anti-inflammatoire dans le corps entier et pas seulement dans les organes digestifs. La curcumine en compléments alimentaires est d'une qualité très inégale. Si vous y tenez, cherchez plutôt le jus frais (que vous pouvez par ailleurs fabriquer vous-même).

5. DIGLUCOSIDE ECOISOLARICIRÉSINOL (SDG)

Aliment principal fournisseur : *graines de lin (et de sésame)*

Pourquoi en consommer ?

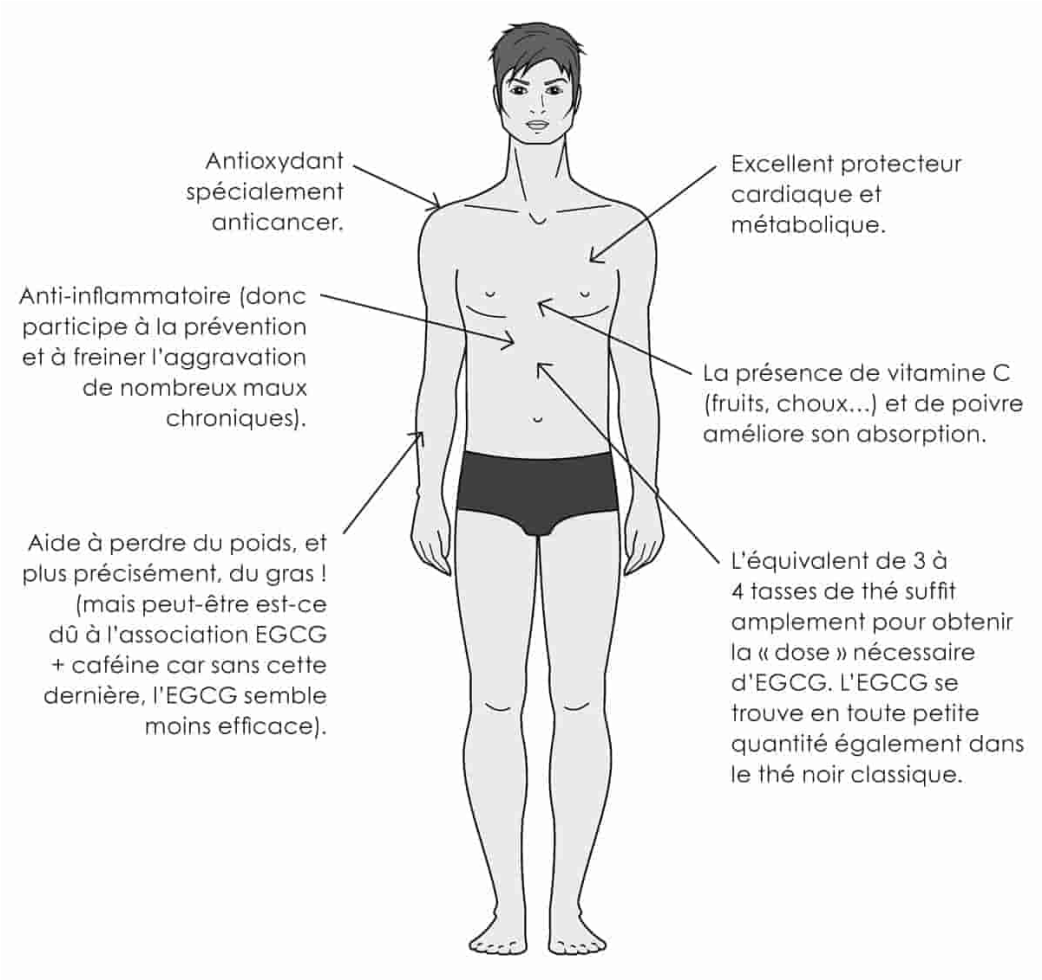

Super-antioxydant.
Lutte contre le stress mental – réduction du cortisol.
Protecteur cardiaque (réduit le risque d'athérosclérose, de thrombose, de cholestérol, améliore la fonction endothéliale .
Réduit l'hypertension pulmonaire.
Ses métabolites (c'est-à-dire ce qu'il devient une fois « assimilé » dans l'organisme, via la flore intestinale), entérodiol et entérolactone, sont également anticancer.
Antidiabète (aide à contrôler la glycémie, réduction de l'HbA1C).
Prévention anticancer (sein, prostate, côlon) à différents stades, y compris frein des métastases.

6. EGCG (GALLATE D'ÉPIGALLOCATÉCHINE) : LE SUPER-ANTIOXYDANT

Aliments principaux fournisseurs : *thé vert (et thé blanc), en petite quantité dans certains fruits (fraises, cerises, cranberries, noisettes) et enfin sous forme de traces dans les mûres, kiwis, avocats, pommes, poires, pêches, pistaches et noix de pécan.*

Cette catéchine est très étudiée mais il en existe d'autres (épicatéchine, épigallocatéchine, épicatéchine 3-gallate), peut-être aussi bénéfiques et disponibles dans une variété plus large d'aliments. À suivre !

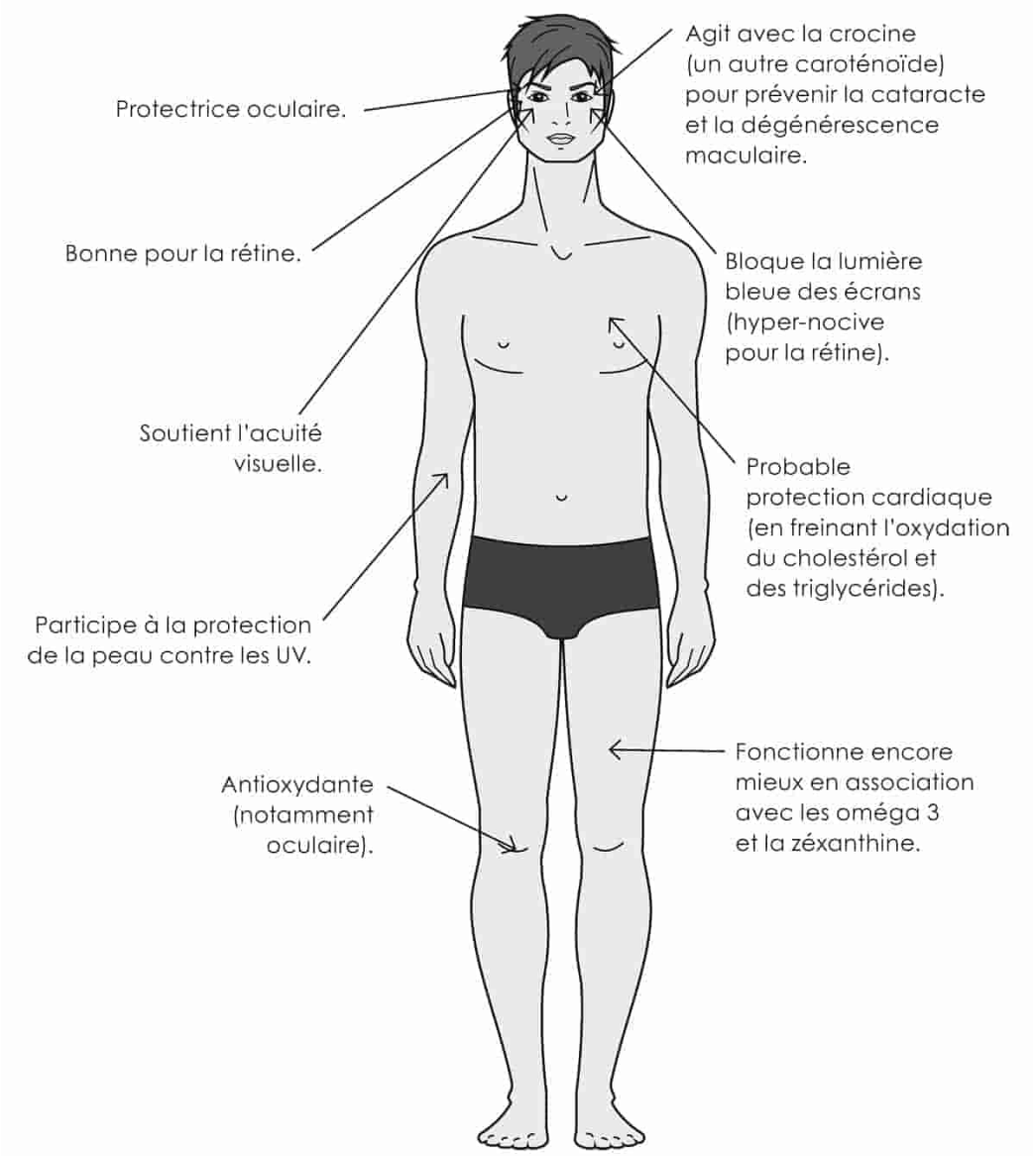
Pourquoi en consommer ?


Antioxydant spécialement anticancer.
Excellent protecteur cardiaque et métabolique.
Anti-inflammatoire (donc participe à la prévention et à freiner l'aggravation de nombreux maux chroniques).
La présence de vitamine C (fruits, choux...) et de poivre améliore son absorption.
Aide à perdre du poids, et plus précisément, du gras ! (mais peut-être est-ce dû à l'association EGCG + caféine car sans cette dernière, l'EGCG semble moins efficace).
L'équivalent de 3 à 4 tasses de thé suffit amplement pour obtenir la « dose » nécessaire d'EGCG. L'EGCG se trouve en toute petite quantité également dans le thé noir classique.

7. LUTÉINE : LE CAROTÉNOÏDE DE L'ŒIL

Aliments principaux fournisseurs : *maïs, jaune d'œuf, tous les fruits et légumes très colorés (carotte, poivron, chou…) et autres légumes à feuilles vertes (épinard, roquette, brocoli, kale…)*

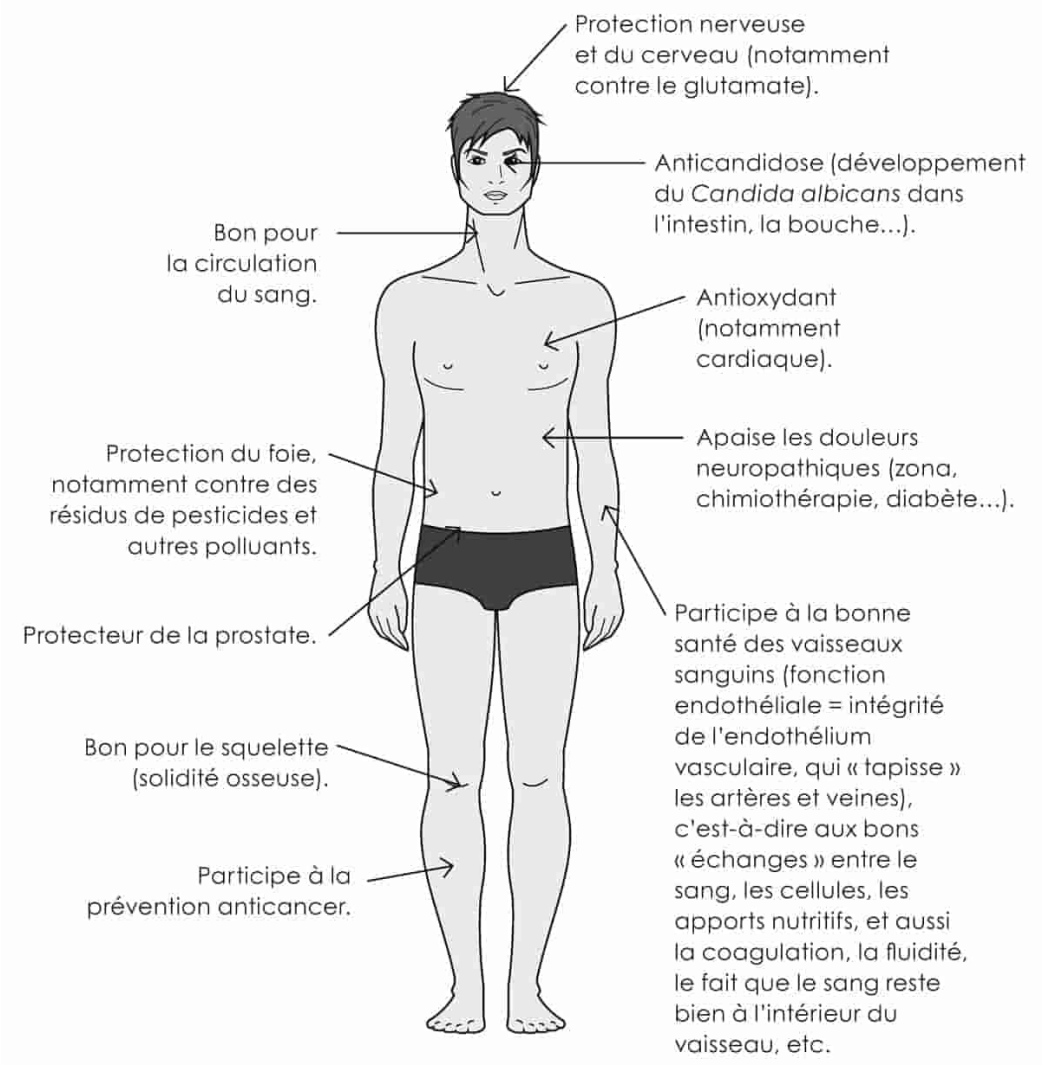
Pourquoi en consommer ?


Protectrice oculaire.
Agit avec la crocine (un autre caroténoïde) pour prévenir la cataracte et la dégénérescence maculaire.
Bonne pour la rétine.
Bloque la lumière bleue des écrans (hyper-nocive pour la rétine).
Soutient l'acuité visuelle.
Probable protection cardiaque (en freinant l'oxydation du cholestérol et des triglycérides).
Participe à la protection de la peau contre les UV.
Fonctionne encore mieux en association avec les oméga 3 et la zéxanthine.
Antioxydante (notamment oculaire).

8. LYCOPÈNE : PROTECTION RAPPROCHÉE DE LA PROSTATE

Aliments principaux fournisseurs : *tomate, certains fruits exotiques – pastèque, goyave, mangue*

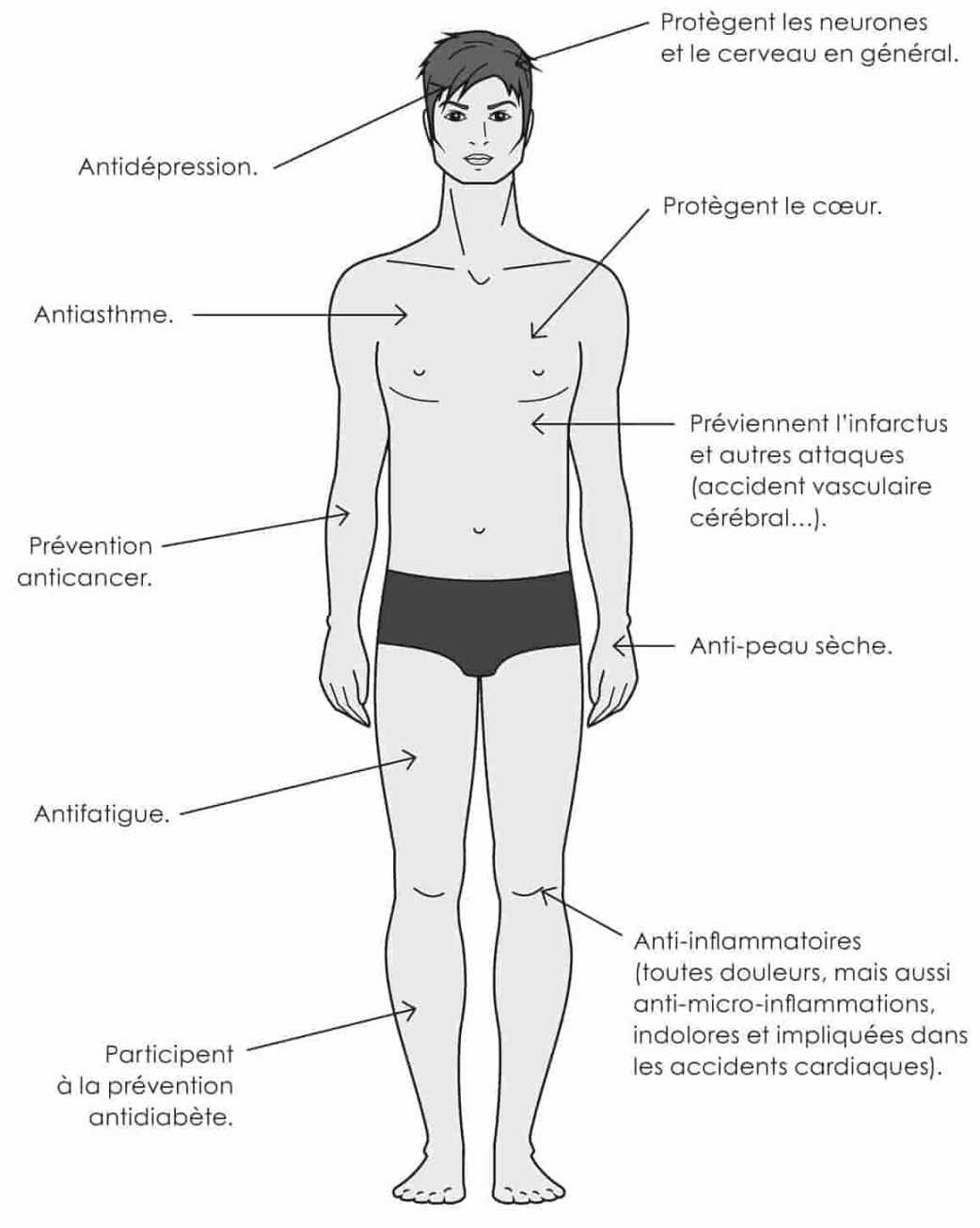
Pourquoi en consommer ?


Protection nerveuse et du cerveau (notamment contre le glutamate).
Anticandidose (développement du *Candida albicans* dans l'intestin, la bouche...).
Bon pour la circulation du sang.
Antioxydant (notamment cardiaque).
Apaise les douleurs neuropathiques (zona, chimiothérapie, diabète...).
Protection du foie, notamment contre des résidus de pesticides et autres polluants.
Protecteur de la prostate.
Participe à la bonne santé des vaisseaux sanguins (fonction endothéliale = intégrité de l'endothélium vasculaire, qui « tapisse » les artères et veines), c'est-à-dire aux bons « échanges » entre le sang, les cellules, les apports nutritifs, et aussi la coagulation, la fluidité, le fait que le sang reste bien à l'intérieur du vaisseau, etc.
Bon pour le squelette (solidité osseuse).
Participe à la prévention anticancer.

9. OMÉGA 3 : LES GRAISSES SURDOUÉES

Aliments principaux fournisseurs : *poisson gras, huiles de lin, de colza, noix*

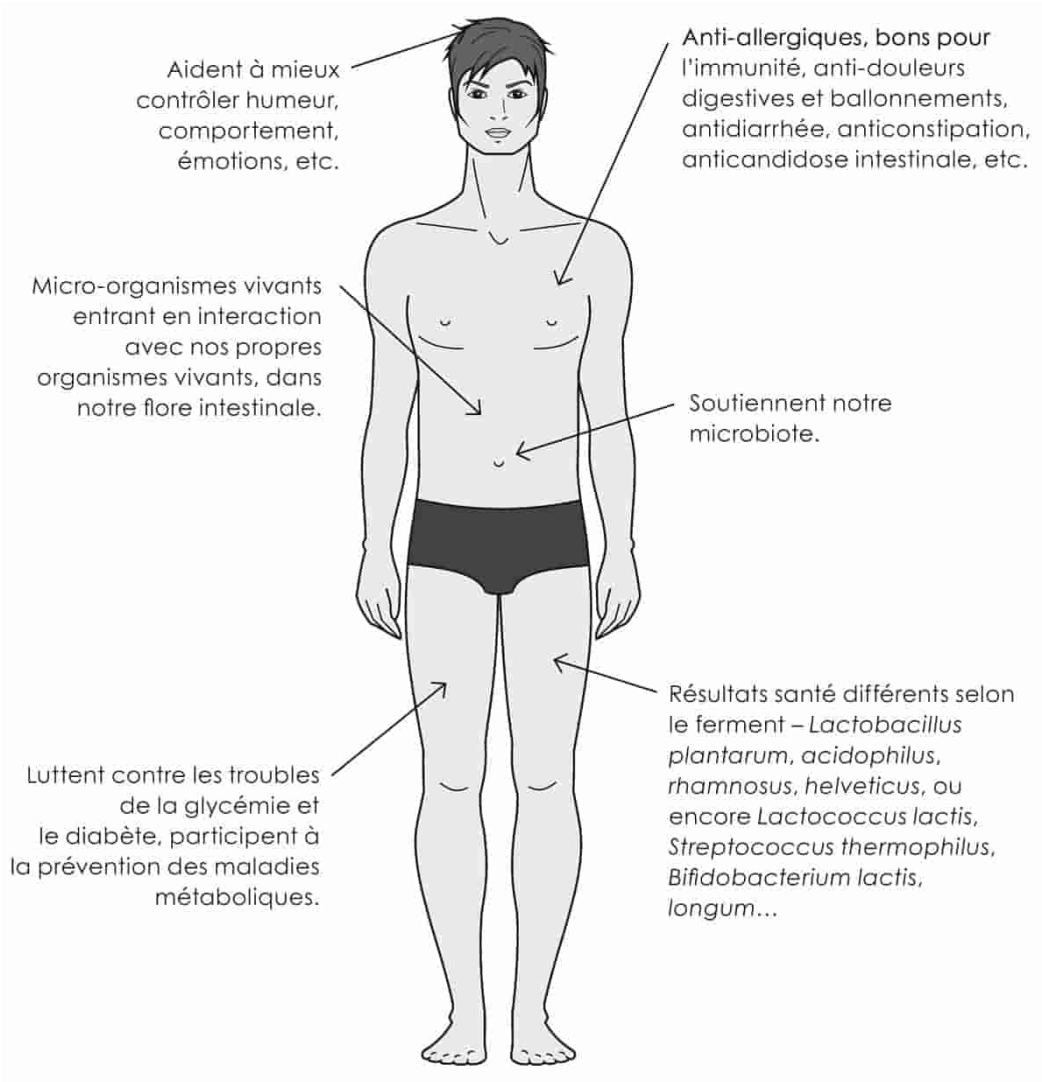
Pourquoi en consommer ?


Protègent les neurones et le cerveau en général.
Antidépression.
Protègent le cœur.
Antiasthme.
Préviennent l'infarctus et autres attaques (accident vasculaire cérébral...).
Prévention anticancer.
Anti-peau sèche.
Antifatigue.
Anti-inflammatoires (toutes douleurs, mais aussi anti-micro-inflammations, indolores et impliquées dans les accidents cardiaques).
Participent à la prévention antidiabète.

10. PROBIOTIQUES : LES SUPERFERMENTS POUR NOTRE MICROBIOTE INTESTINAL

Aliments principaux fournisseurs : *aliments lactofermentés (yaourt, kimchi, choucroute…)*

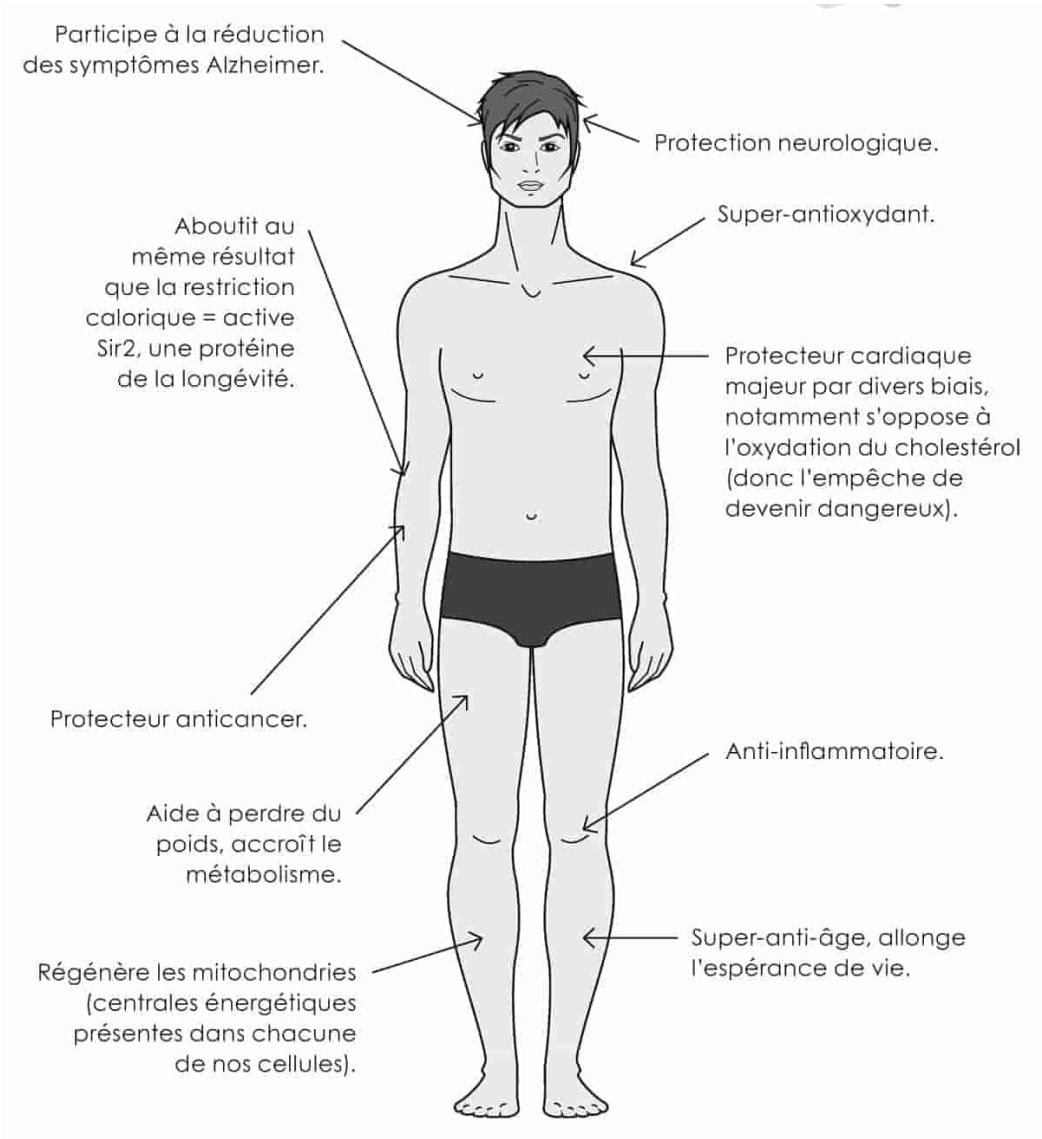
Pourquoi en consommer ?


Aident à mieux contrôler humeur, comportement, émotions, etc.
Anti-allergiques, bons pour l'immunité, anti-douleurs digestives et ballonnements, antidiarrhée, anticonstipation, anticandidose intestinale, etc.
Micro-organismes vivants entrant en interaction avec nos propres organismes vivants, dans notre flore intestinale.
Soutiennent notre microbiote.
Résultats santé différents selon le ferment – Lactobacillus plantarum, acidophilus, rhamnosus, helveticus, ou encore Lactococcus lactis, Streptococcus thermophilus, Bifidobacterium lactis, longum…
Luttent contre les troubles de la glycémie et le diabète, participent à la prévention des maladies métaboliques.

11. RESVÉRATROL : OBJECTIF CŒUR ET… SIRTUINES

Aliments principaux fournisseurs : *raisin (peau), vin rouge, mûre, cranberry, cacahuète (non grillée)*

Pourquoi en consommer ?

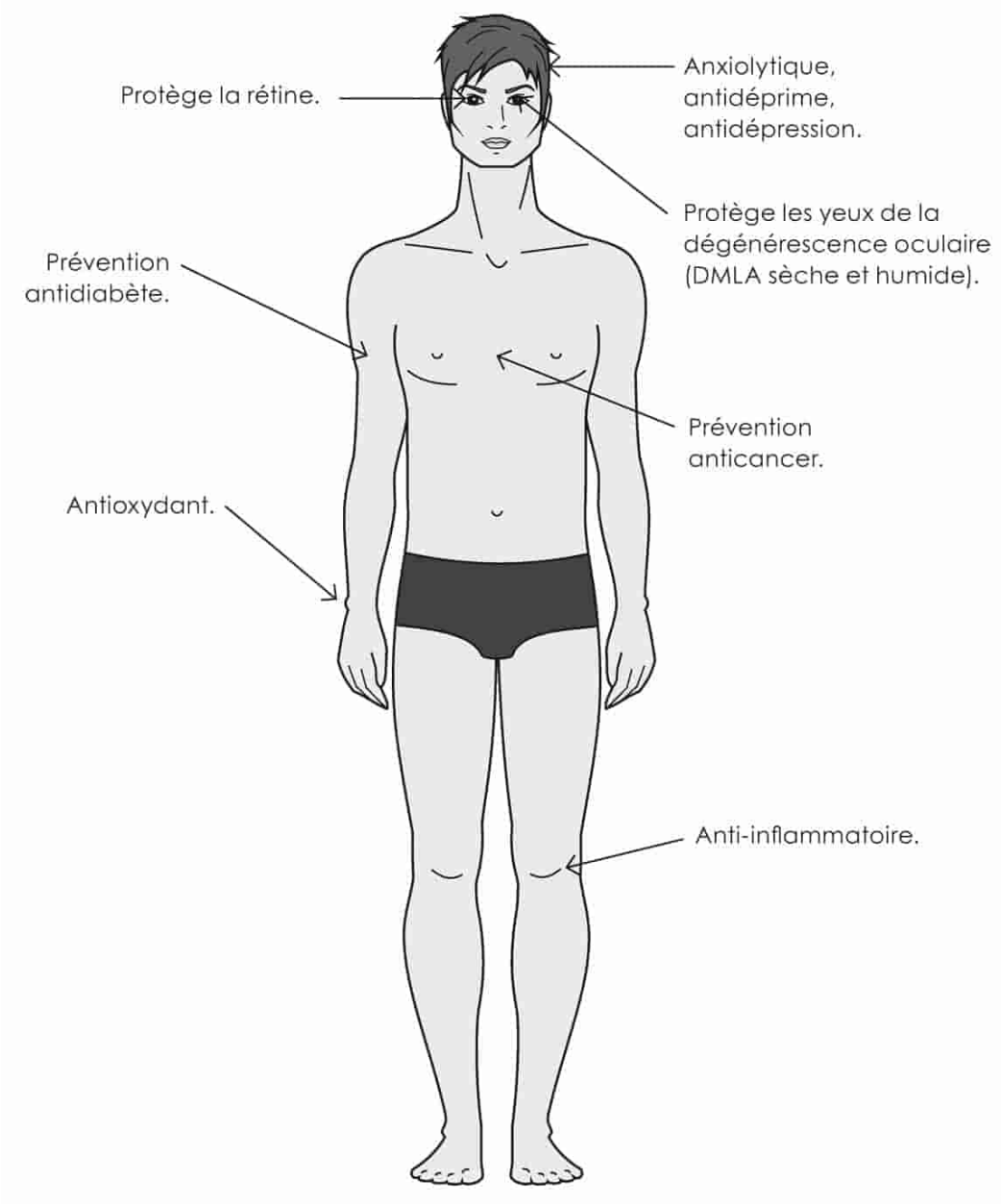

Participe à la réduction des symptômes Alzheimer.
Protection neurologique.
Super-antioxydant.
Aboutit au même résultat que la restriction calorique = active Sir2, une protéine de la longévité.
Protecteur cardiaque majeur par divers biais, notamment s'oppose à l'oxydation du cholestérol (donc l'empêche de devenir dangereux).
Protecteur anticancer.
Anti-inflammatoire.
Aide à perdre du poids, accroît le métabolisme.
Super-anti-âge, allonge l'espérance de vie.
Régénère les mitochondries (centrales énergétiques présentes dans chacune de nos cellules).

- *Remarques :* seule la forme trans-resvératrol est active, et non pas la forme cis-resvératrol (qui survient dès que l'aliment est exposé aux rayons du soleil, à la chaleur ou à un environnement oxydant).
- Il se pourrait que seule une faible dose soit bénéfique : au-delà d'un certain seuil (très vite atteint et individuel), le resvératrol ne « marche » sans doute plus. De nouvelles études sont absolument indispensables pour être plus précis.
- Le resvératrol est l'un des premiers mésonutriments découverts dans le régime méditerranéen, responsable du fameux paradoxe français (= pourquoi les Français, mangent-ils si gras et boivent-ils autant de vin, et sont-ils pourtant en meilleure santé cardiaque que les autres ?).

12. SAFRANAL : LE SMILE ☺

Aliment principal fournisseur : *safran*

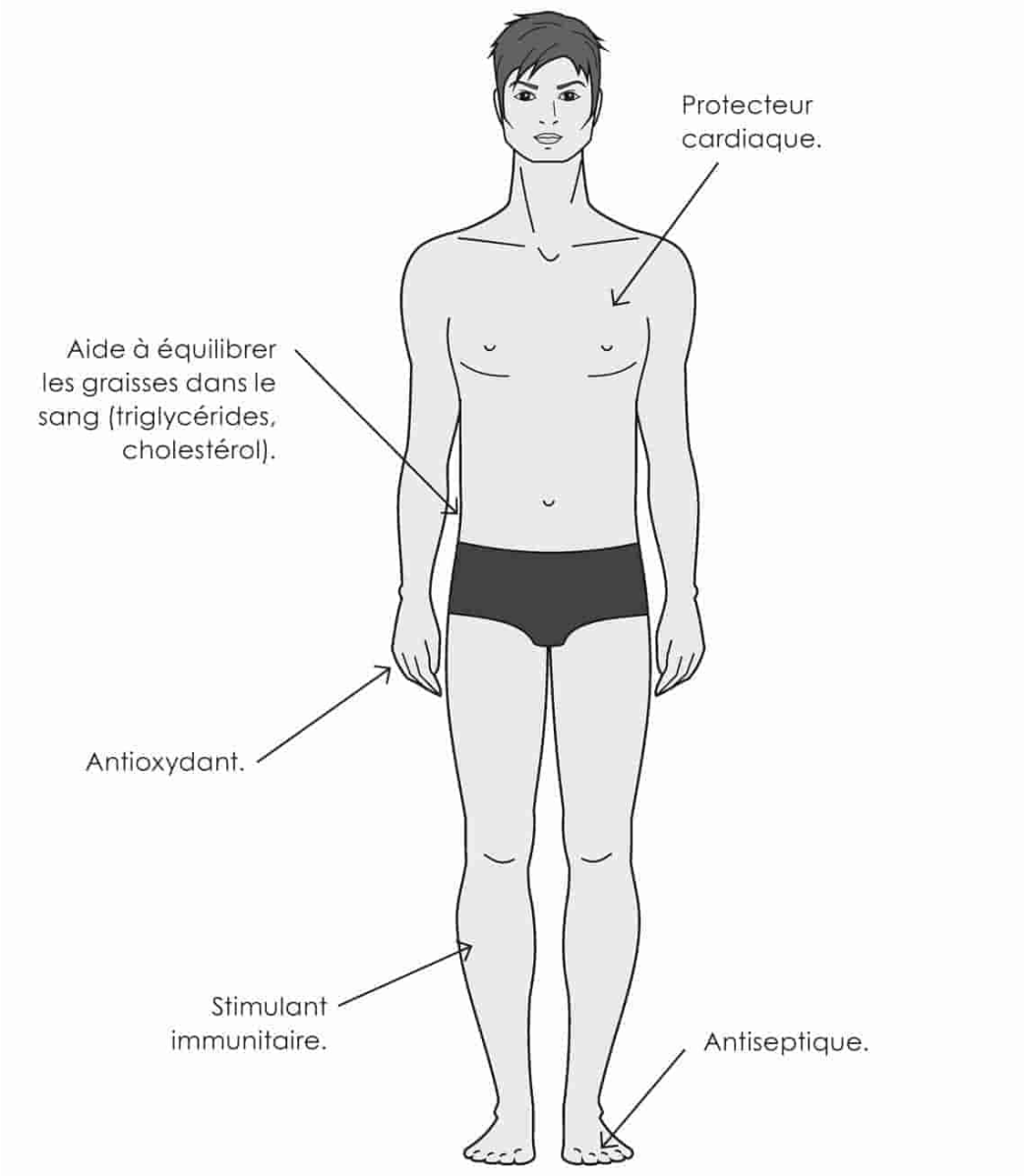
Pourquoi en consommer ?



13. S-ALLYL CYSTÉINE (SAC) : LE GARDE DU CŒUR

Aliment principal fournisseur : *Ail (noir)*

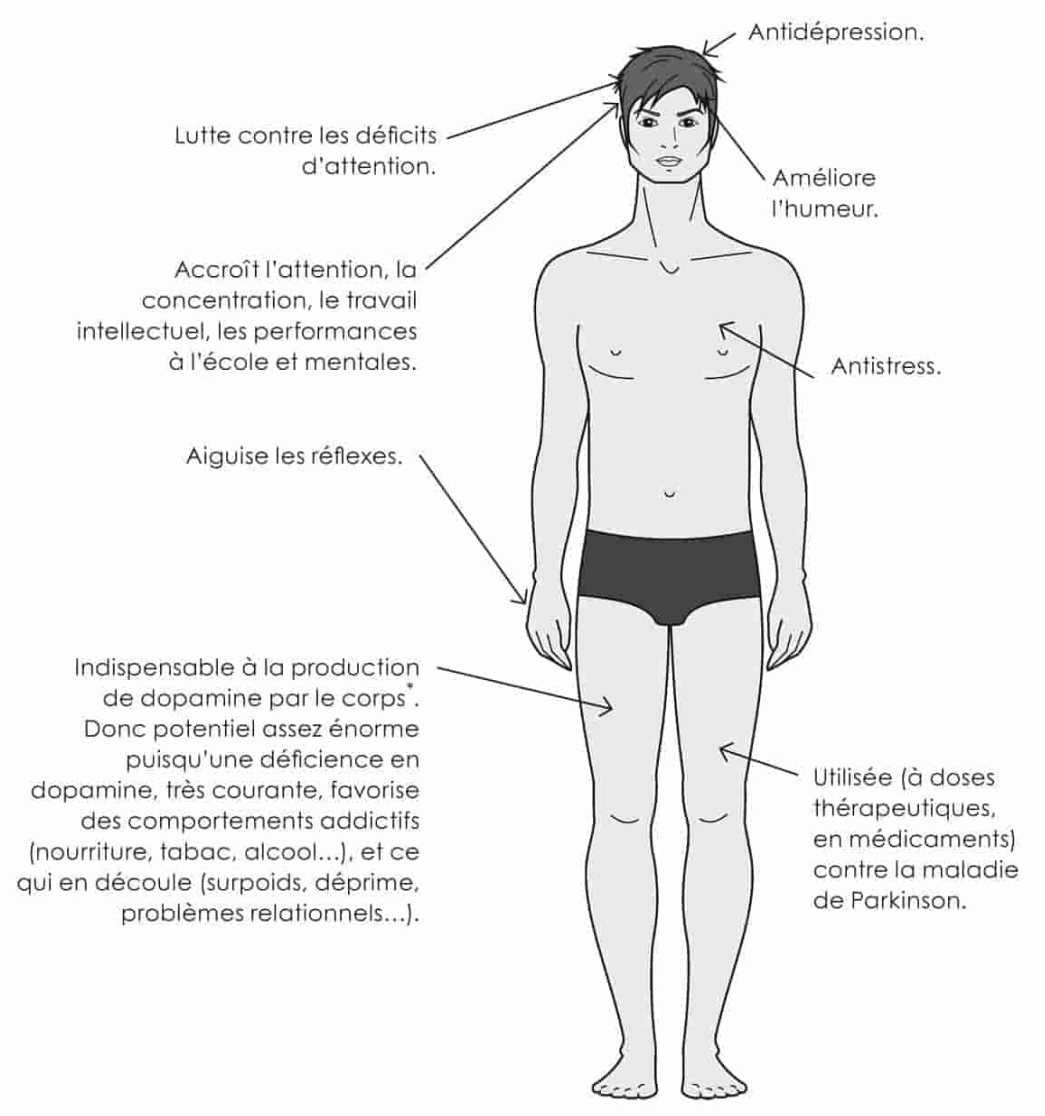
Pourquoi en consommer ?



14. TYROSINE : L'EFFET DOPAMINE

Aliments principaux fournisseurs : *fromage, œuf, poisson, noix, avocat, aubergine, concombre, épinard…*

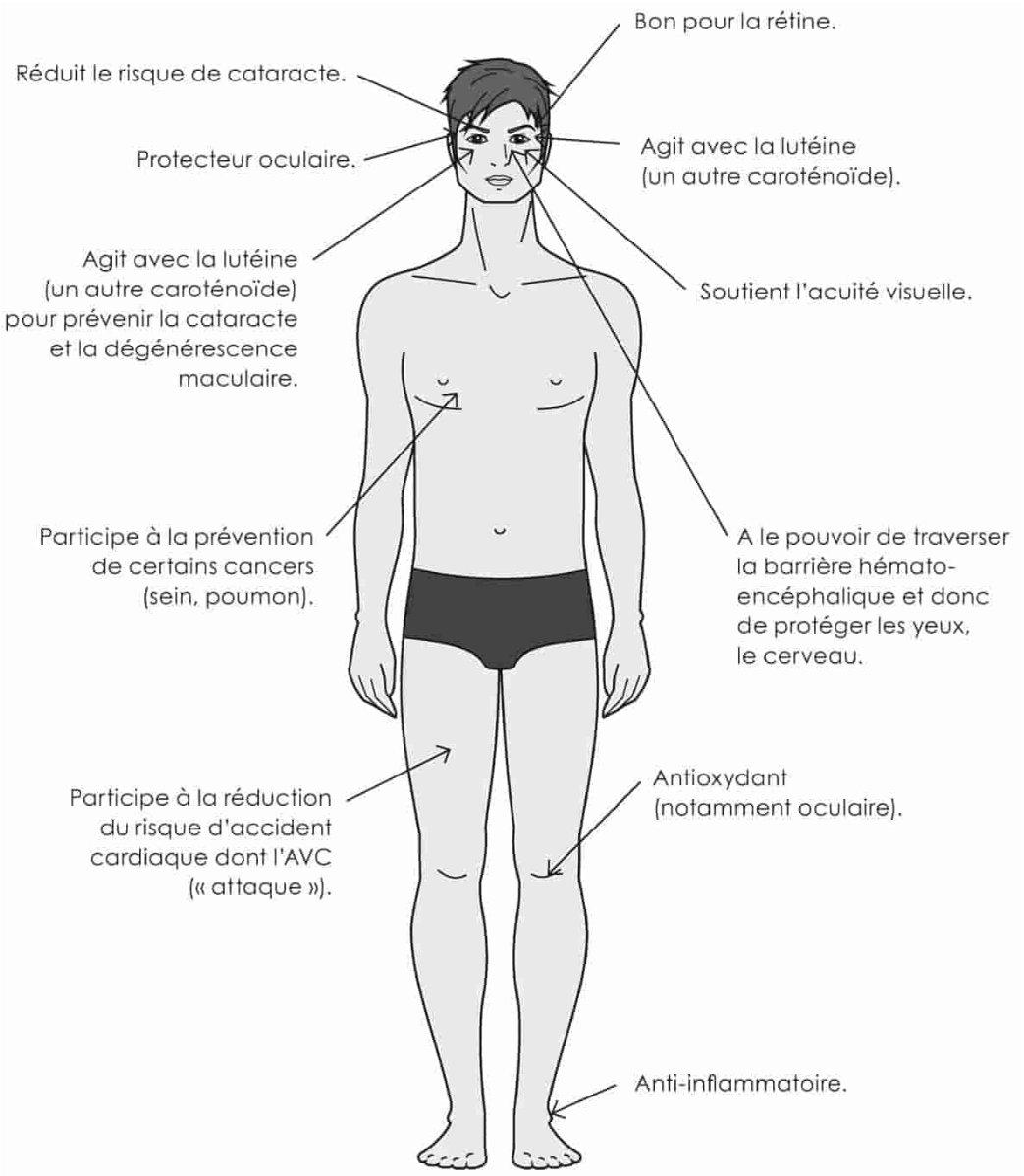
Pourquoi en consommer ?


Antidépression.
Lutte contre les déficits d'attention.
Améliore l'humeur.
Accroît l'attention, la concentration, le travail intellectuel, les performances à l'école et mentales.
Antistress.
Aiguise les réflexes.
Indispensable à la production de dopamine par le corps*. Donc potentiel assez énorme puisqu'une déficience en dopamine, très courante, favorise des comportements addictifs (nourriture, tabac, alcool...), et ce qui en découle (surpoids, déprime, problèmes relationnels...).
Utilisée (à doses thérapeutiques, en médicaments) contre la maladie de Parkinson.

15. ZÉAXANTHINE : LE CAROTÉNOÏDE DE L'ŒIL

Aliments principaux fournisseurs : *maïs, épinards, spiruline.*

Pourquoi en consommer ?


Bon pour la rétine.
Réduit le risque de cataracte.
Protecteur oculaire.
Agit avec la lutéine (un autre caroténoïde).
Agit avec la lutéine (un autre caroténoïde) pour prévenir la cataracte et la dégénérescence maculaire.
Soutient l'acuité visuelle.
Participe à la prévention de certains cancers (sein, poumon).
A le pouvoir de traverser la barrière hémato-encéphalique et donc de protéger les yeux, le cerveau.
Participe à la réduction du risque d'accident cardiaque dont l'AVC (« attaque »).
Antioxydant (notamment oculaire).
Anti-inflammatoire.

LES MÉSONUTRIMENTS « À PART »

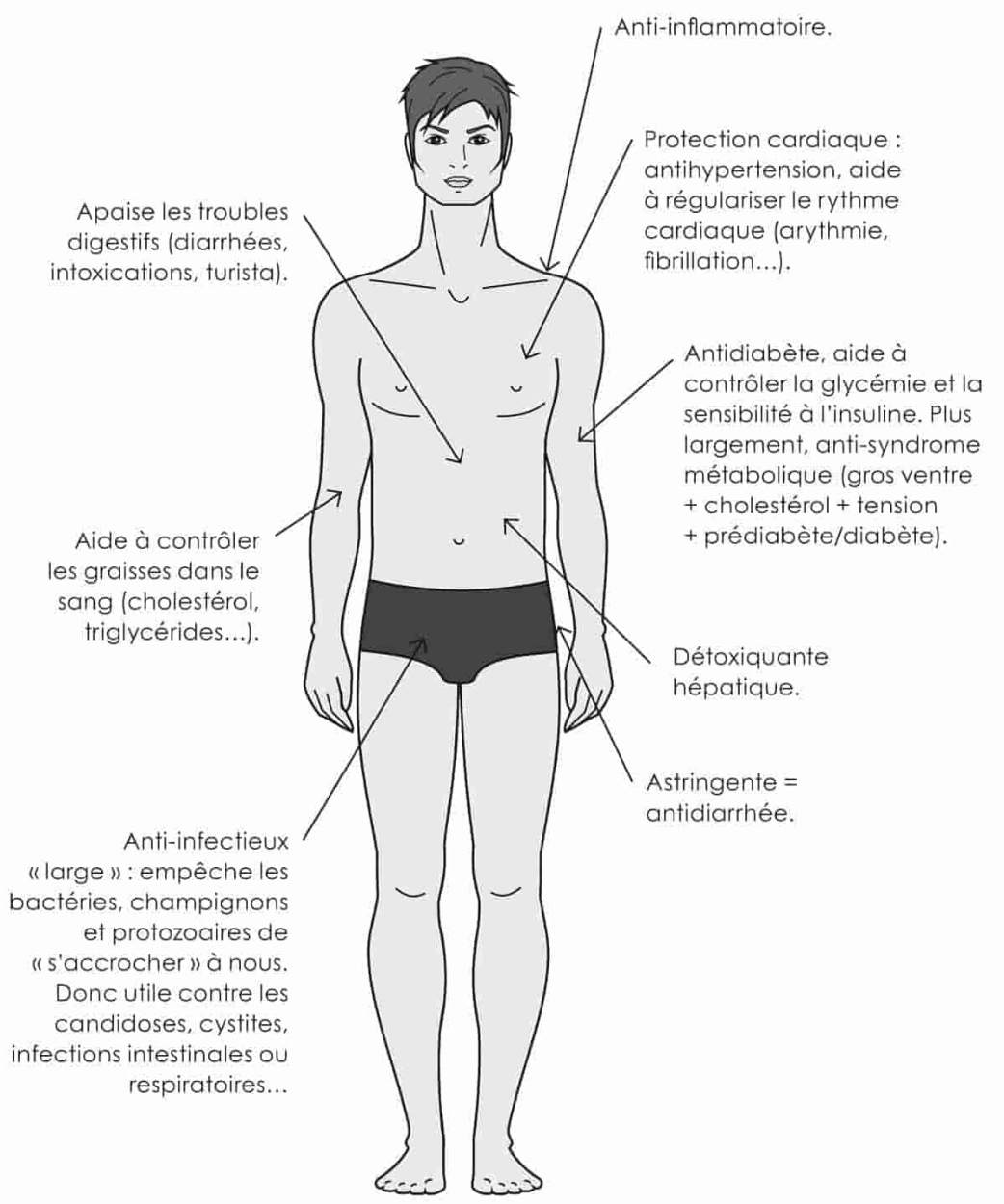
Ils ne sont pas dans les aliments, mais seulement disponibles en compléments alimentaires. On peut les considérer comme intéressants car ils améliorent certaines de nos fonctions, sans pour autant être des médicaments. Attention, ne prenez pas ces mésonutriments n'importe comment. Certains d'entre eux ne sont pas du tout adaptés par exemple aux femmes enceintes (c'est le cas de la berbérine).

Voici la description de 10 de ces potentiels mésonutriments.

1. Berbérine : polyvalent

Principaux fournisseurs : *plantes à tisanes comme l'épine-vinette ou l'anneau d'or (famille des Berbéridacées). L'ensemble de la plante renferme cette molécule, sauf les fruits.*

Pourquoi en consommer ?

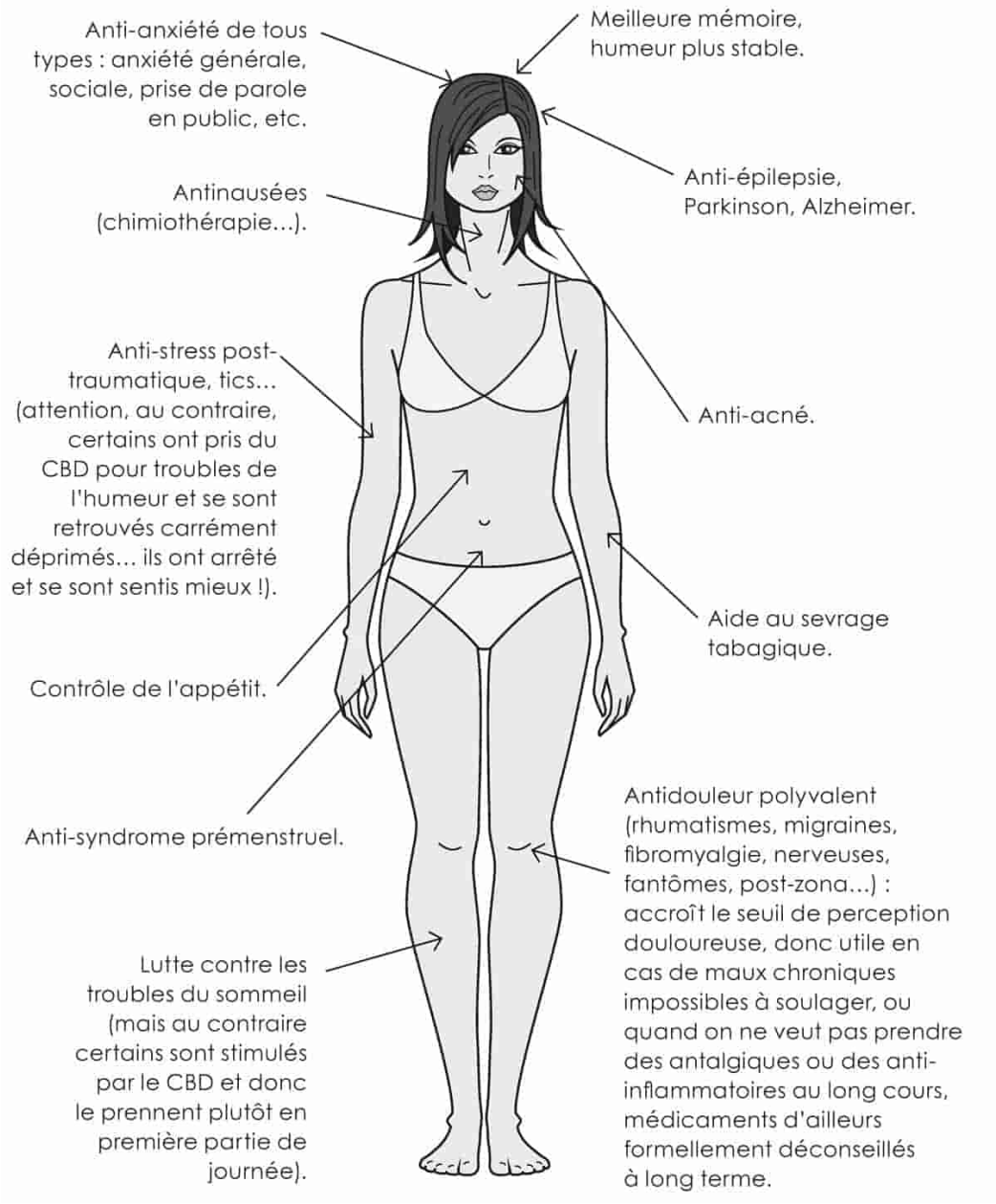

Anti-inflammatoire.
Protection cardiaque : antihypertension, aide à régulariser le rythme cardiaque (arythmie, fibrillation…).
Apaise les troubles digestifs (diarrhées, intoxications, turista).
Antidiabète, aide à contrôler la glycémie et la sensibilité à l'insuline. Plus largement, anti-syndrome métabolique (gros ventre + cholestérol + tension + prédiabète/diabète).
Aide à contrôler les graisses dans le sang (cholestérol, triglycérides…).
Détoxiquante hépatique.
Astringente = antidiarrhée.
Anti-infectieux « large » : empêche les bactéries, champignons et protozoaires de « s'accrocher » à nous. Donc utile contre les candidoses, cystites, infections intestinales ou respiratoires…

Attention : ne prenez pas de berbérine (c'est-à-dire de l'extrait concentré) si vous êtes sous traitement, notamment antibiotique. Il se pourrait que ce mésonutriment, pris sous forme de complément alimentaire, perturbe notre métabolisme des médicaments, compromettant leur efficacité voire les rendant toxiques.

2. Cannabidiol (CBD) : relaxant

Principal fournisseur : *chanvre (huil e CBD)*

Pourquoi en consommer ?


Anti-anxiété de tous types : anxiété générale, sociale, prise de parole en public, etc.
Meilleure mémoire, humeur plus stable.
Anti-épilepsie, Parkinson, Alzheimer.
Antinausées (chimiothérapie...).
Anti-stress post-traumatique, tics... (attention, au contraire, certains ont pris du CBD pour troubles de l'humeur et se sont retrouvés carrément déprimés... ils ont arrêté et se sont sentis mieux !).
Anti-acné.
Aide au sevrage tabagique.
Contrôle de l'appétit.
Anti-syndrome prémenstruel.
Antidouleur polyvalent (rhumatismes, migraines, fibromyalgie, nerveuses, fantômes, post-zona...) : accroît le seuil de perception douloureuse, donc utile en cas de maux chroniques impossibles à soulager, ou quand on ne veut pas prendre des antalgiques ou des anti-inflammatoires au long cours, médicaments d'ailleurs formellement déconseillés à long terme.
Lutte contre les troubles du sommeil (mais au contraire certains sont stimulés par le CBD et donc le prennent plutôt en première partie de journée).

- *Remarque :* contrairement au cannabis, riche en THC (substance « planante », qui rend « addict »), le chanvre ne contient quasiment pas de THC, mais du CBD, aux propriétés comparables mais sans l'effet « drogue ». Donc, l'huile de CBD

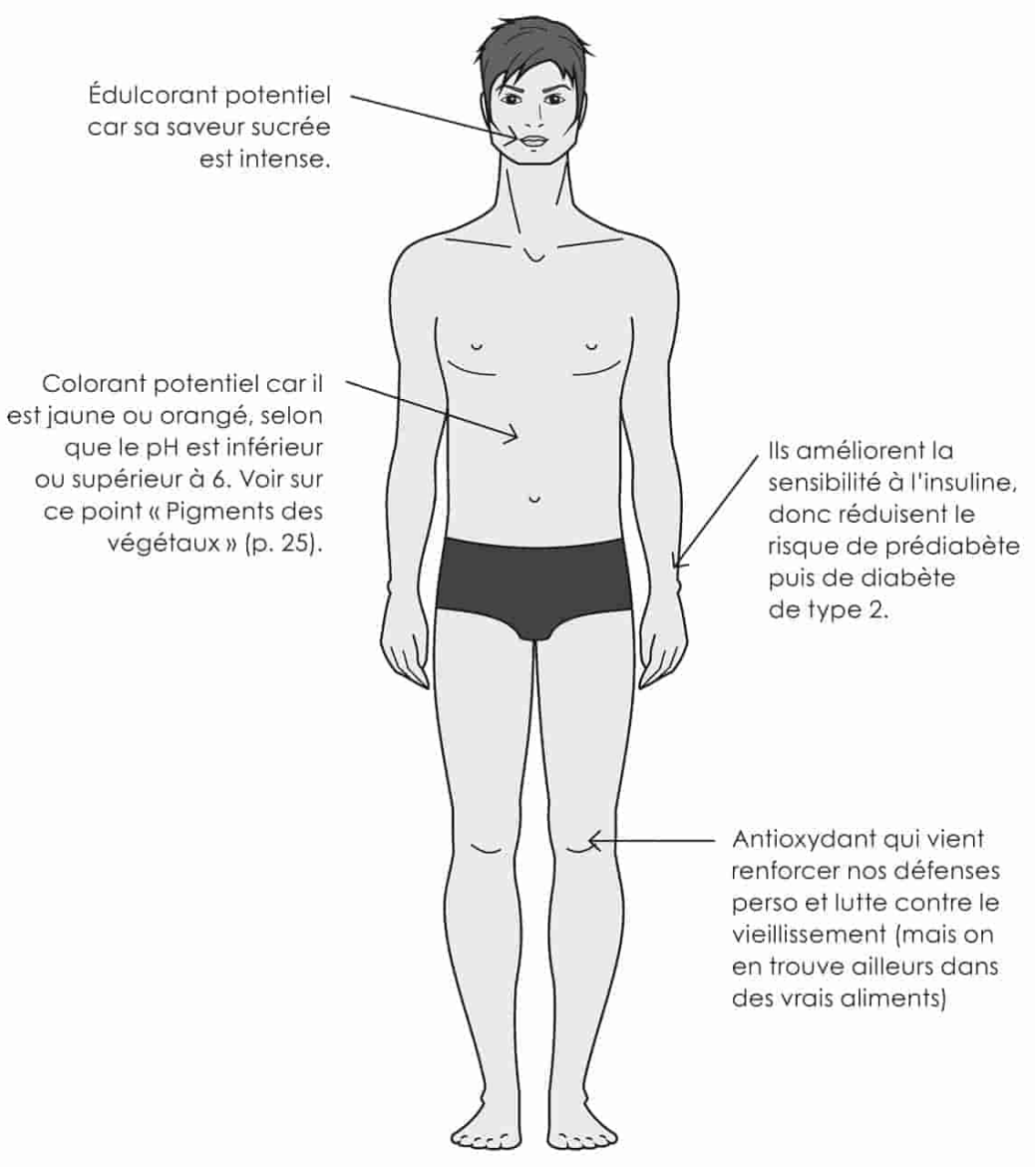
provient du *chanvre*, et non du *cannabis* (cette huile serait riche en THC, psychotrope, et donc totalement interdite en France).

- *Attention :* il existe de nombreuses marques proposant le meilleur comme le pire, et de nombreux vendeurs peu scrupuleux peuvent affirmer que l'huile CBD « guérit tout » (ou presque). C'est évidemment faux, et si certaines personnes profitent effectivement des bienfaits de ce mésonutriment, d'autres sont déçues. Donc ne concentrez pas tous vos espoirs dans ce flacon (comme dans aucun autre d'ailleurs !), d'autant que comme tout produit actif, le CBD peut aussi déclencher des effets secondaires, comme une tendance à dormir (somnolence), de la fatigue prolongée, des troubles digestifs (diarrhées), un manque d'appétit.

3. Phloridzine : antidiabète

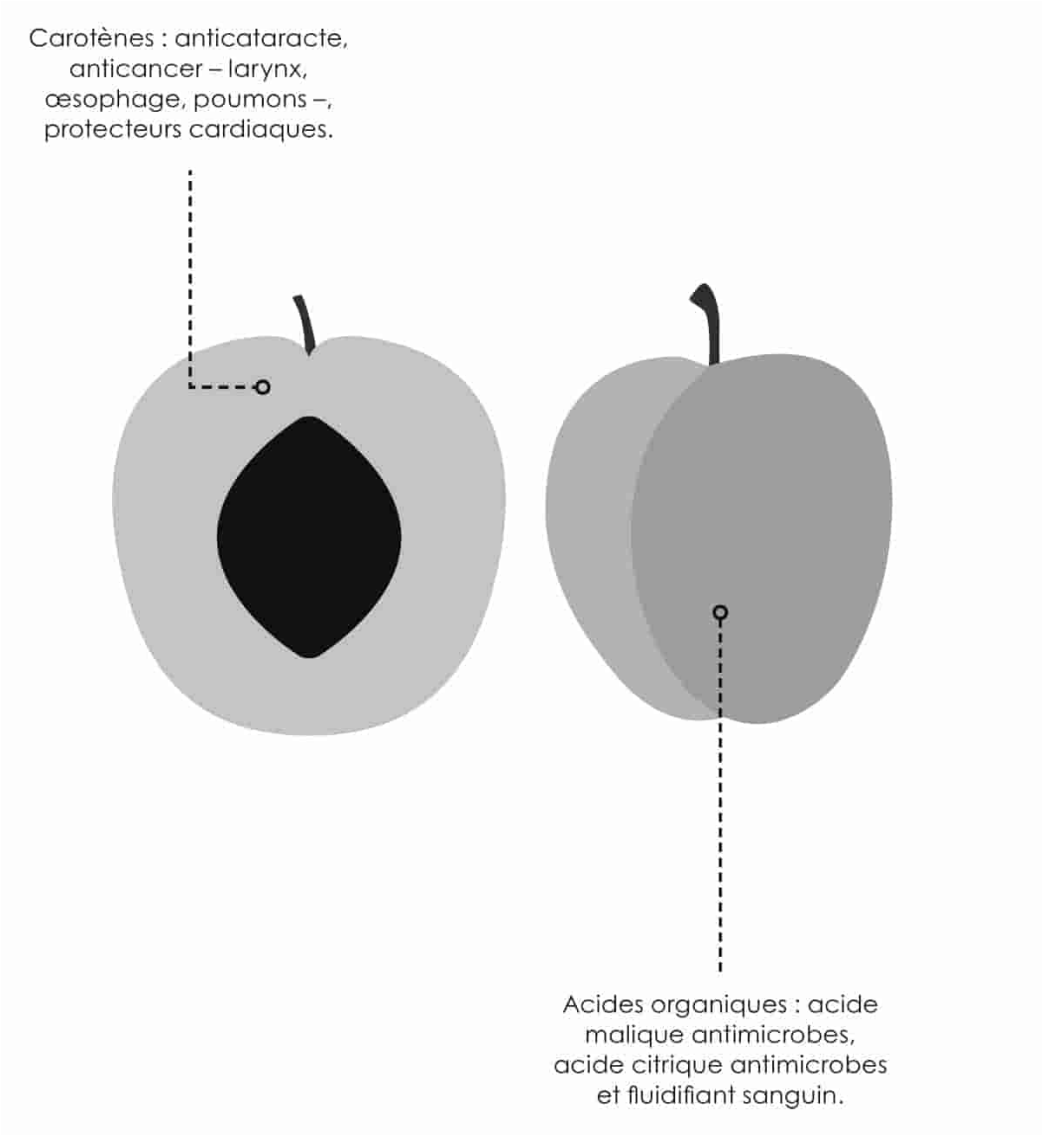
Principaux fournisseurs : *l'écorce du pommier et autres arbres fruitiers de type Rosacées (cerisier, poirier, prunier).*

Pourquoi en consommer ?


Édulcorant potentiel car sa saveur sucrée est intense.
Colorant potentiel car il est jaune ou orangé, selon que le pH est inférieur ou supérieur à 6. Voir sur ce point « Pigments des végétaux » (p. 25).
Ils améliorent la sensibilité à l'insuline, donc réduisent le risque de prédiabète puis de diabète de type 2.
Antioxydant qui vient renforcer nos défenses perso et lutte contre le vieillissement (mais on en trouve ailleurs dans des vrais aliments)

75 ALIMENTS COURANTS ET LEURS PRINCIPAUX MÉSONUTRIMENTS

ABRICOT


Carotènes : anticataracte, anticancer – larynx, œsophage, poumons –, protecteurs cardiaques.
Acides organiques : acide malique antimicrobes, acide citrique antimicrobes et fluidifiant sanguin.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

ABRICOTS SECS AU BACON

POUR 4 PERSONNES

> Coupez 4 abricots secs et 4 tranches de bacon en deux. Enroulez chaque demi-abricot dans une demi-tranche de bacon et maintenez le tout avec un cure-dents. Faites revenir les rouleaux dans une poêle antiadhésive pendant 5 minutes en les retournant souvent.

GLACE À L'ABRICOT

POUR 4 PERSONNES

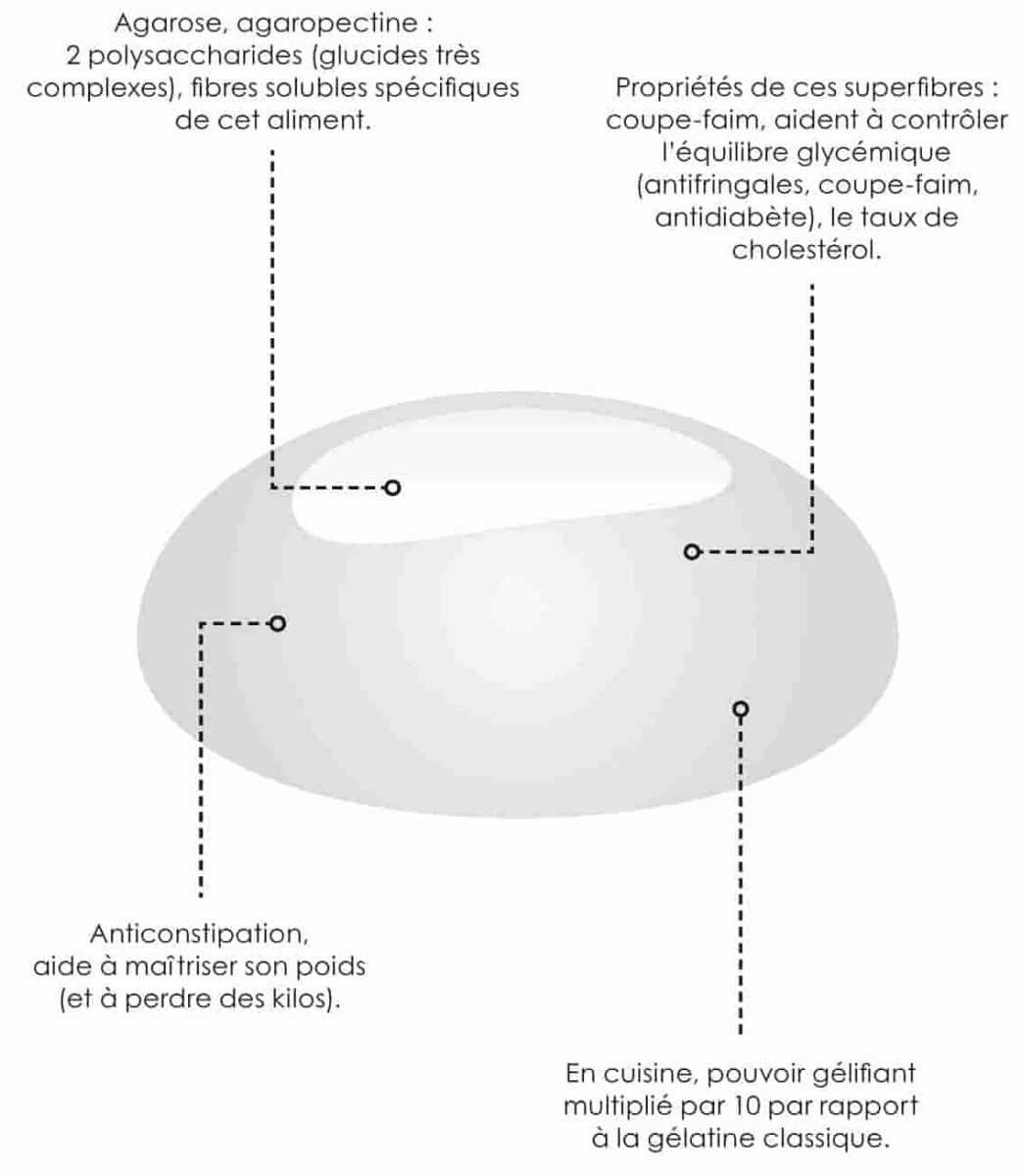
> Mixez 300 grammes d'abricots bien mûrs, versez dans une casserole, ajoutez 20 cl de crème allégée, 2 c. à s. de miel et 2 grammes d'agar-agar. Portez à ébullition et laissez cuire 1 minute sans cesser de remuer. Versez dans un bac à glace et faites prendre 3 heures au congélateur. Mixez la glace obtenue 2 minutes et servez.

SMOOTHIE ABRICOT-AMANDE

POUR 1 PERSONNE

> Dénoyautez 3 abricots, mixez-les avec 20 cl de lait d'amande dans un blender jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.

AGAR-AGAR


Agarose, agaropectine :
2 polysaccharides (glucides très complexes), fibres solubles spécifiques de cet aliment.
Propriétés de ces superfibres : coupe-faim, aident à contrôler l'équilibre glycémique (antifringales, coupe-faim, antidiabète), le taux de cholestérol.
Anticonstipation, aide à maîtriser son poids (et à perdre des kilos).
En cuisine, pouvoir gélifiant multiplié par 10 par rapport à la gélatine classique.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

THÉ COUPE-FAIM

POUR 1 PERSONNE

> Dans une petite casserole, versez 1 gramme d'agar-agar dans 20 cl d'eau froide. Laissez frémir en remuant sans cesse pendant 2 minutes et versez dans un mug sur 1 sachet de thé. Faites infuser le temps souhaité et buvez chaud, avant que l'infusion redescende à 40 °C, température à laquelle elle se solidifierait. Buvez 30 minutes avant le repas principal.

FLAN DE PÊCHES

POUR 4 PERSONNES

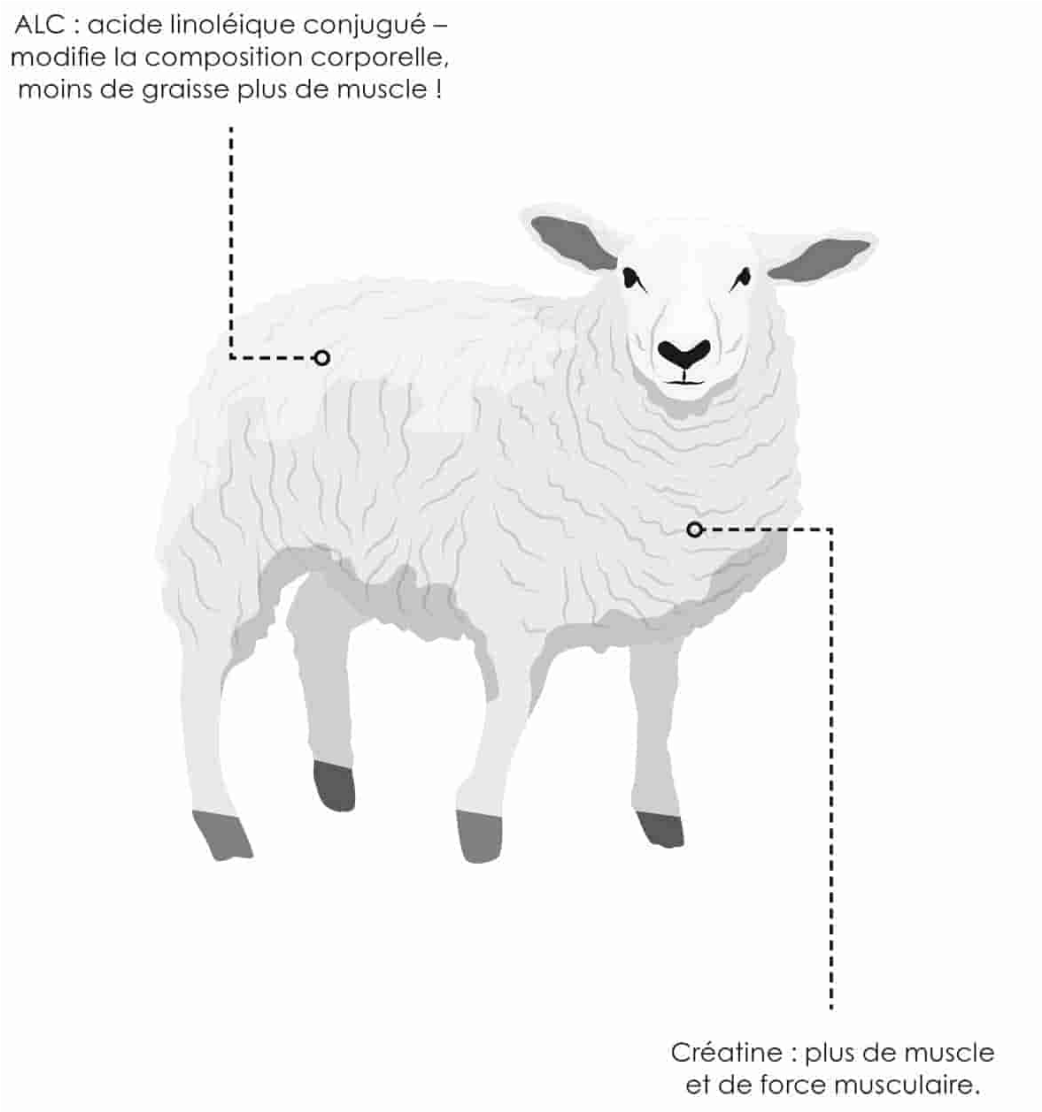
> Mixez 4 pêches pelées et dénoyautées, versez dans une casserole avec 1 c. à c. de cannelle en poudre et 2 grammes d'agar-agar. Portez à ébullition, baissez le feu et prolongez la cuisson 1 minute sans cesser de remuer. Versez dans 4 ramequins et placez 2 heures au réfrigérateur.

GELÉE À LA VERVEINE

POUR 4 PERSONNES

> Préparez une infusion en jetant 1 poignée de feuilles de verveine dans 50 cl d'eau bouillante. Laisser infuser 15 minutes avant de filtrer et de verser dans une casserole. Incorporez 3 c. à s. de miel liquide et portez à ébullition. Laissez cuire sur feu doux pendant 1 minute sans cesser de remuer. Versez dans 4 verrines et placez 2 heures au réfrigérateur.

AGNEAU


ALC : acide linoléique conjugué – modifie la composition corporelle, moins de graisse plus de muscle !
Créatine : plus de muscle et de force musculaire.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

KEBBE LIBANAIS

POUR 4 PERSONNES

> Faites gonfler 350 grammes de boulgour dans l'eau tiède. Mélangez 1 oignon ciselé, 500 grammes d'agneau haché, 1 c. à c. de cannelle, 1 c. à c. de cumin et le boulgour égoutté. Façonnez des galettes et faites-les griller à la poêle. Servez avec une sauce au yaourt.

CARRÉ D'AGNEAU AUX HERBES

POUR 4 PERSONNES

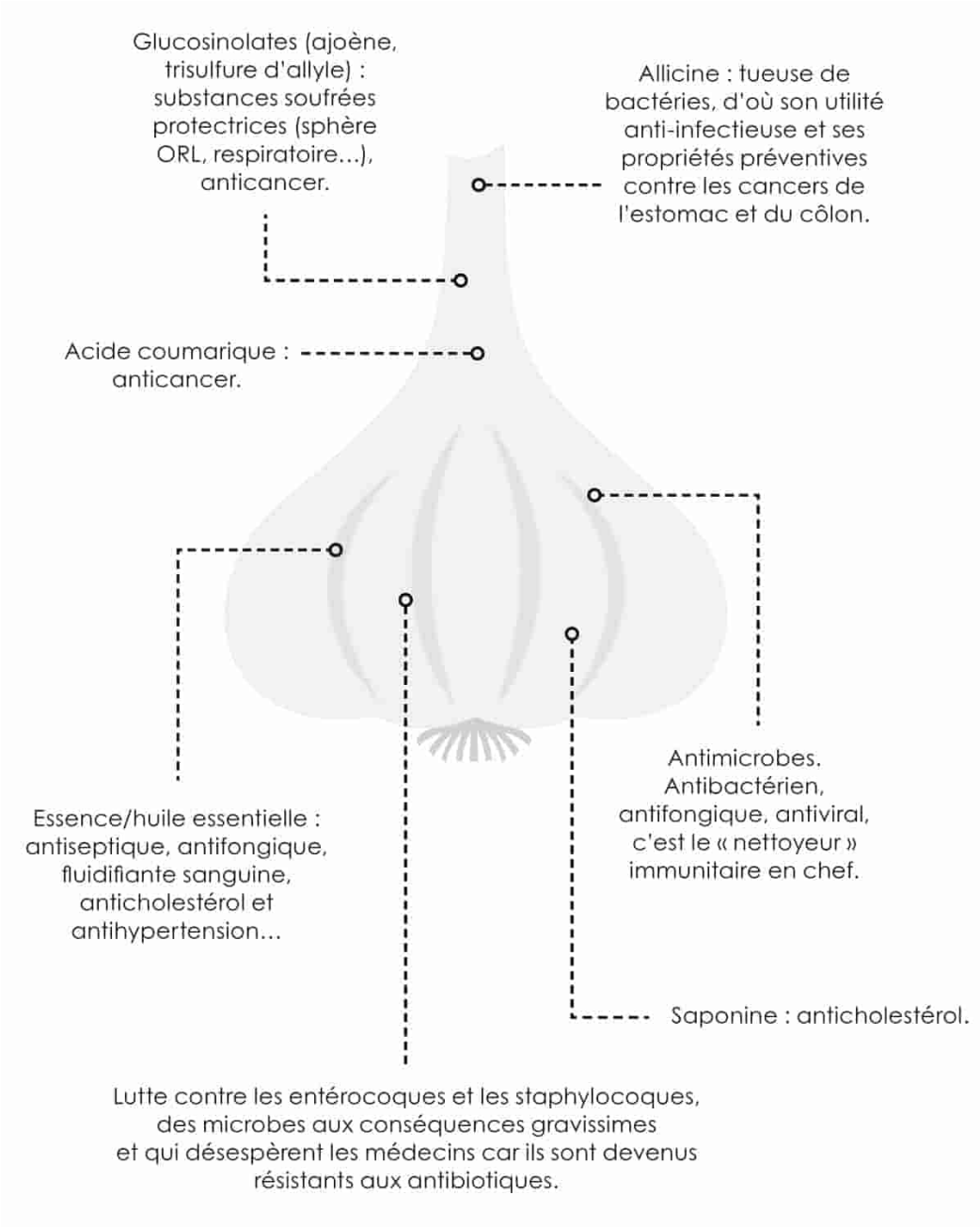
> Mélangez 2 c. à s. de persil ciselé, les feuilles de 2 branches de thym, 2 c. à s. de chapelure, du sel, du poivre et 2 c. à s. d'huile d'olive. Badigeonnez les carrés d'agneau du mélange et enfournez à four préchauffé (210 °C, th. 7) pour 25 minutes de cuisson.

BOUILLON D'AGNEAU AUX PETITS LÉGUMES

POUR 4 PERSONNES

> Faites revenir 300 grammes d'agneau dans de l'huile d'olive avec 1 oignon et 1 poireau ciselés, du sel et du poivre pendant 10 minutes. Plongez le tout dans une casserole d'eau bouillante, ajoutez 2 carottes en rondelles et 1 pomme de terre en quartiers. Laissez mijoter à couvert pendant 45 minutes.

AIL


Glucosinolates (ajoène, trisulfure d'allyle) : substances soufrées protectrices (sphère ORL, respiratoire…), anticancer.
Allicine : tueuse de bactéries, d'où son utilité anti-infectieuse et ses propriétés préventives contre les cancers de l'estomac et du côlon.
Acide coumarique : anticancer.
Antimicrobes. Antibactérien, antifongique, antiviral, c'est le « nettoyeur » immunitaire en chef.
Essence/huile essentielle : antiseptique, antifongique, fluidifiante sanguine, anticholestérol et antihypertension…
Saponine : anticholestérol.
Lutte contre les entérocoques et les staphylocoques, des microbes aux conséquences gravissimes et qui désespèrent les médecins car ils sont devenus résistants aux antibiotiques.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SALADE DE COURGETTES À L'AIL

POUR 4 PERSONNES

> Taillez 4 petites courgettes en tagliatelles à l'aide d'un économe. Mélangez-les avec 2 gousses d'ail pelées, dégermées et détaillées en fines tranches, le jus de 1 citron et 2 c. à s. d'huile d'olive. Salez, poivrez et parsemez de coriandre ciselée.

CRÈME D'AIL

POUR 1 BOL

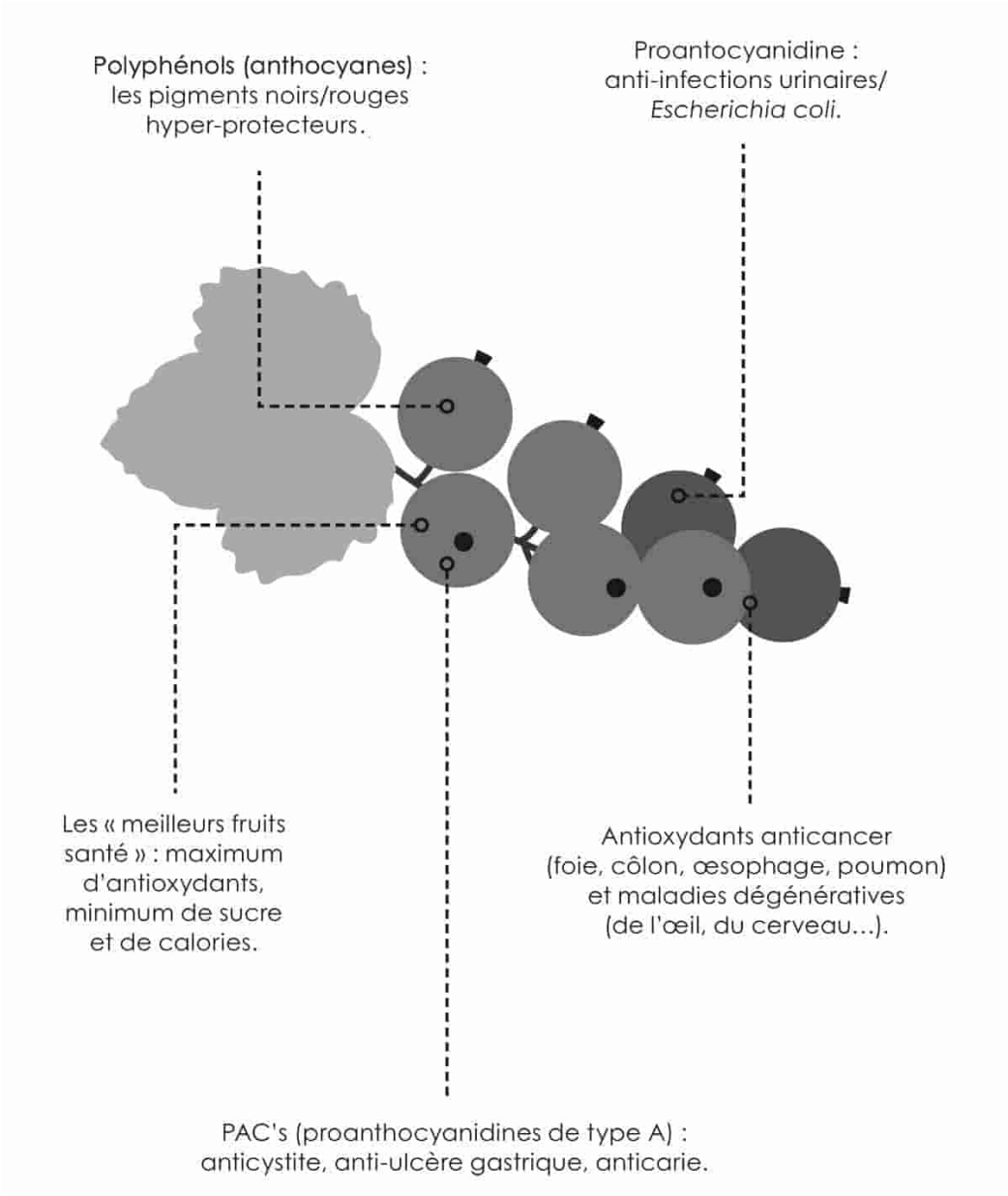
> Plongez 10 gousses d'ail pelées dans une casserole d'eau, portez à ébullition et égouttez-les aussitôt. Recommencez l'opération. Faites-les cuire dans 30 cl de crème liquide sur feu doux pendant 15 minutes, salez, poivrez et mixez.

AIL LACTOFERMENTÉ

POUR 1 PETIT BOCAL

> Versez 25 cl d'eau de source et 1,5 c. à s. de sel gris de mer dans un saladier. Pelez 3 têtes d'ail frais, déposez-les dans un bocal et recouvrez de la saumure avant de fermer le bocal. Gardez à température ambiante 1 semaine puis entreposez au frais pendant 3 semaines avant de consommer dans vos salades, autour d'un poulet rôti, à l'apéritif…

AIRELLE/CRANBERRY


Polyphénols (anthocyanes) : les pigments noirs/rouges hyper-protecteurs.
Proantocyanidine : anti-infections urinaires/ *Escherichia coli.*
Les « meilleurs fruits santé » : maximum d'antioxydants, minimum de sucre et de calories.
Antioxydants anticancer (foie, côlon, œsophage, poumon) et maladies dégénératives (de l'œil, du cerveau...).
PAC's (proanthocyanidines de type A) : anticystite, anti-ulcère gastrique, anticarie.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SAUCE AUX AIRELLES

POUR 1 BOL

> Versez dans une casserole le jus de 2 oranges, 400 grammes d'airelles fraîches, 50 cl de jus de pomme et 1 c. à c. de cannelle. Laissez cuire 15 minutes en remuant souvent.

MUFFINS AUX AIRELLES

POUR 4 PERSONNES

> Dans un saladier, mélangez 150 grammes de farine, 60 grammes de sucre et 1 sachet de levure. Dans un autre récipient, fouettez 1 œuf, ajoutez le jus de 1 orange et 2 c. à s. d'huile d'olive. Mélangez les deux préparations puis incorporez 80 grammes d'airelles. Répartissez dans 6 moules à muffins huilés et enfournez pour 20 minutes de cuisson à 180 °C (th. 6).

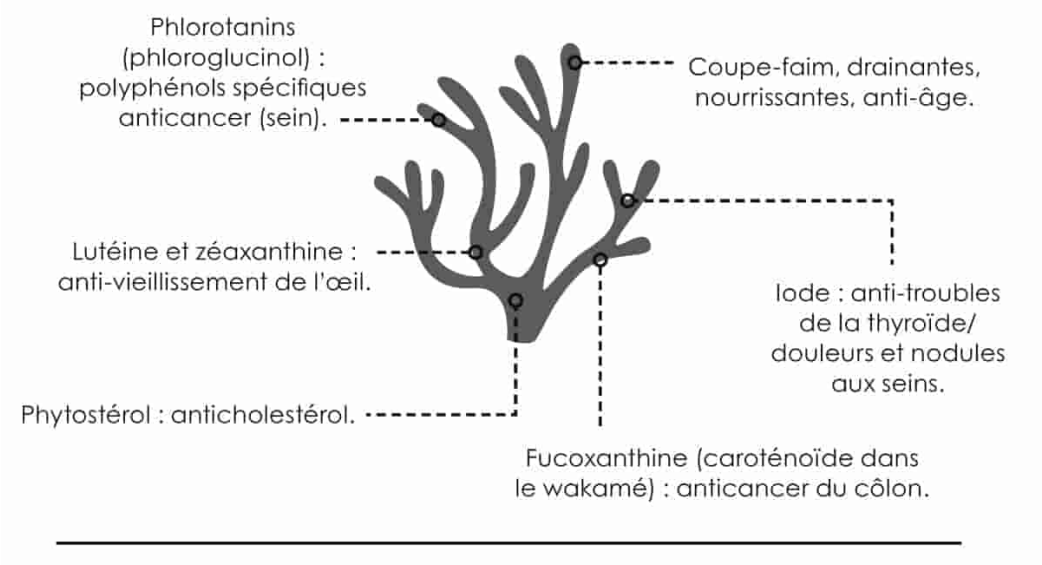
CONFITURE D'AIRELLES LIGHT

POUR 1 POT

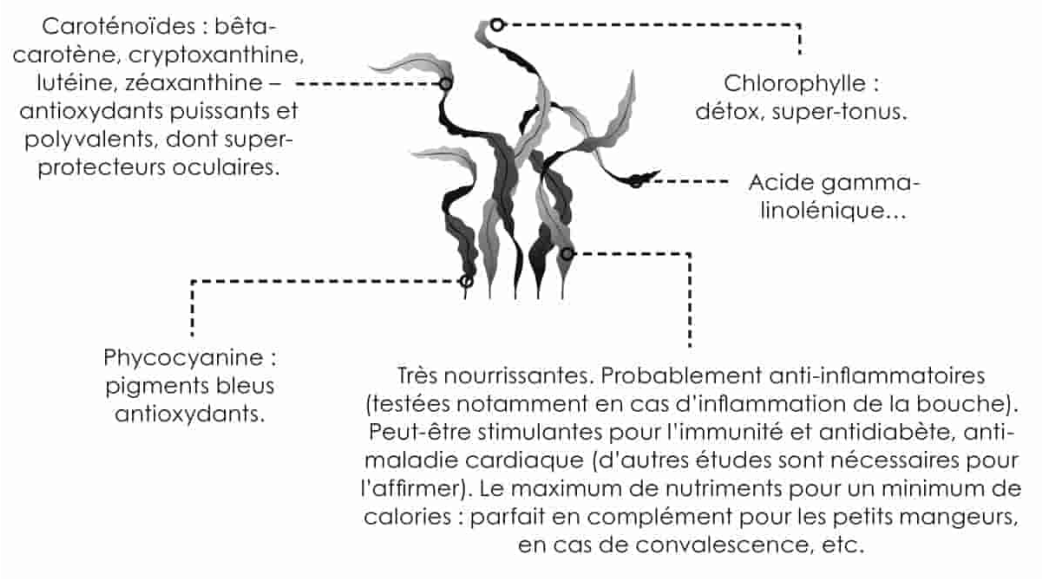
> Versez dans une casserole le contenu de 1 pot de 350 grammes d'airelles au naturel avec leur jus. Ajoutez 10 cl d'eau, 80 grammes de sirop d'érable et 1 sachet de 2 grammes d'agar-agar. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 1 minute en remuant sans cesse. Versez la préparation dans un bocal.

ALGUES (EAU DE MER, EAU DOUCE)

EAU DE MER : MACROALGUES


Phlorotanins (phloroglucinol) : polyphénols spécifiques anticancer (sein).
Coupe-faim, drainantes, nourrissantes, anti-âge.
Lutéine et zéaxanthine : anti-vieillissement de l'œil.
Iode : anti-troubles de la thyroïde/ douleurs et nodules aux seins.
Phytostérol : anticholestérol.
Fucoxanthine (caroténoïde dans le wakamé) : anticancer du côlon.

EAU DOUCE : MICROALGUES BLEU-VERT/CYANOBACTÉRIES, PAR EXEMPLE SPIRULINE


Caroténoïdes : bêta-carotène, cryptoxanthine, lutéine, zéaxanthine – antioxydants puissants et polyvalents, dont super-protecteurs oculaires.
Chlorophylle : détox, super-tonus.
Acide gamma-linolénique…
Phycocyanine : pigments bleus antioxydants.
Très nourrissantes. Probablement anti-inflammatoires (testées notamment en cas d'inflammation de la bouche). Peut-être stimulantes pour l'immunité et antidiabète, anti-maladie cardiaque (d'autres études sont nécessaires pour l'affirmer). Le maximum de nutriments pour un minimum de calories : parfait en complément pour les petits mangeurs, en cas de convalescence, etc.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SÉSAME AU WAKAMÉ

POUR 1 POT

> Faites griller du wakamé 10 à 15 minutes au four (180 °C, th. 6) pendant 15 minutes puis réduisez-le en poudre. Grillez des graines de sésame à sec dans une poêle antiadhésive et mixez-les avec la poudre de wakamé.

SMOOTHIE À LA SPIRULINE

POUR 1 PERSONNE

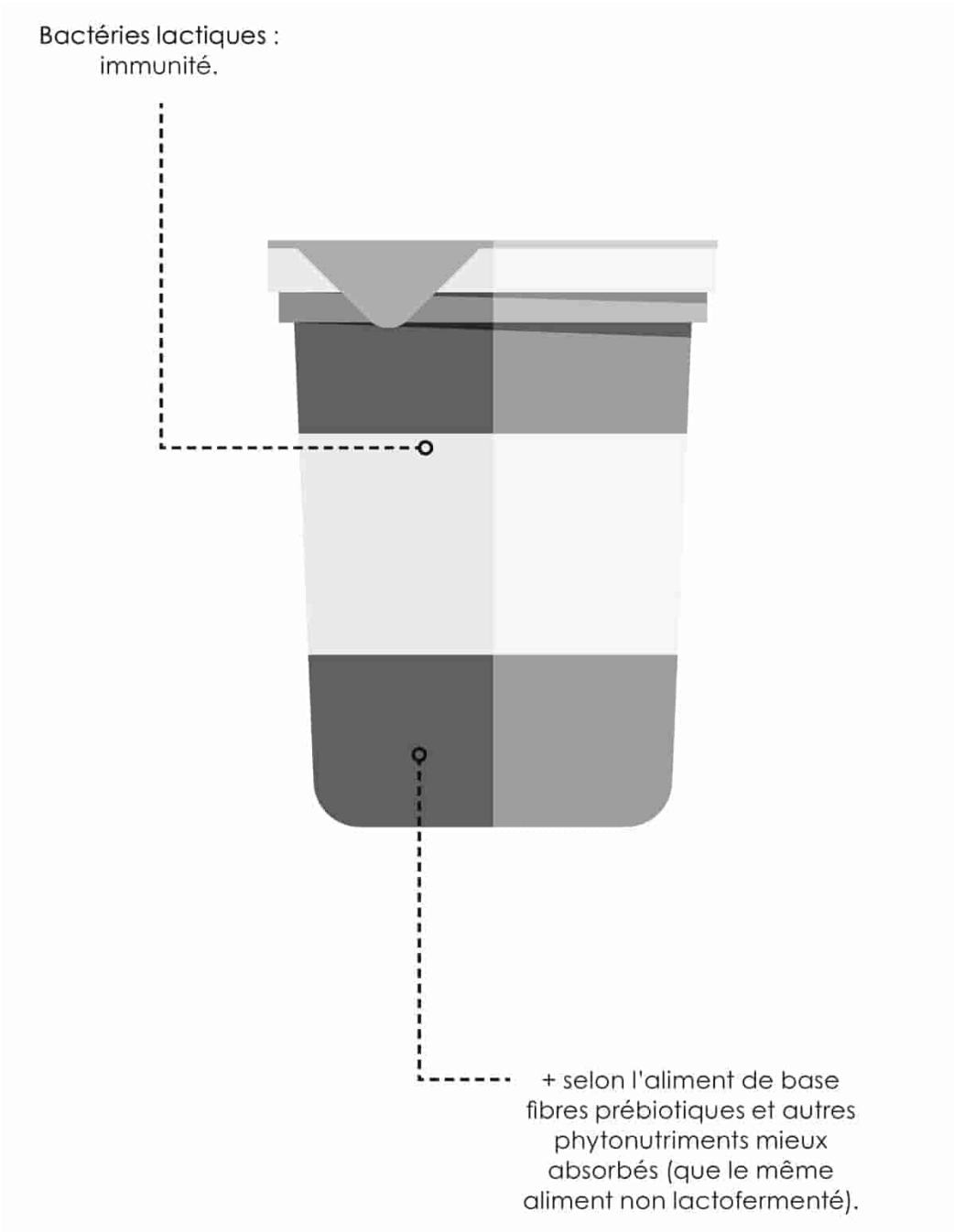
> Versez dans le bol d'un blender 25 cl de lait d'avoine, 1 banane mûre en rondelles, 2 c. à c. de spiruline en paillettes, 2 c. à c. de graines de chia et ½ c. à c. de cannelle. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.

BOUILLON DASHI

POUR 4 PERSONNES

> Plongez 30 grammes d'algues kombu dans une casserole de 1,5 litre d'eau froide et chauffez à feu doux pendant 1 heure. Filtrez le bouillon, remettez-le dans la casserole et incorporez 50 grammes de bonite séchée en flocons. Chauffez jusqu'à ce que les flocons descendent au fond de la casserole (1 minute environ), puis filtrez.

ALIMENTS LACTOFERMENTÉS



3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

CHOUCROUTE

POUR 1 BOCAL DE 1 LITRE

> Coupez en quatre 1 chou blanc, ôtez les grosses côtes et taillez-le en fines lamelles. Versez-les dans un saladier avec 15 grammes de sel gris de mer, 1 c. à s. de grains de poivre noir et 1 c. à c. de baies de genièvre. Mélangez, couvrez d'un linge et laissez dégorger 1 heure. Versez le chou et le jus rendu dans le bocal. Tassez bien en pressant avec une cuillère en bois et recouvrez d'une feuille de chou. Posez un poids par-dessus avant de fermer le bocal. Gardez à température ambiante pendant 48 heures. Ensuite entreposez le bocal dans un endroit frais pendant 3 à 4 semaines.

CORNICHONS

POUR 1 BOCAL DE 1 LITRE

> Nettoyez 500 grammes de cornichons. Pelez 12 oignons grelots et 2 gousses d'ail. Disposez les cornichons, les oignons, l'ail, 1 branche d'estragon, 1 branche de thym et 1 c. à c. de grains de poivre bien tassés dans le bocal. Faites fondre 20 grammes de sel gris de mer dans 50 cl d'eau de source chaude. Recouvrez-en entièrement les cornichons. Posez un poids par-dessus avant de fermer le bocal. Gardez à température ambiante 1 semaine. Ensuite entreposez le bocal 1 mois dans un endroit frais.

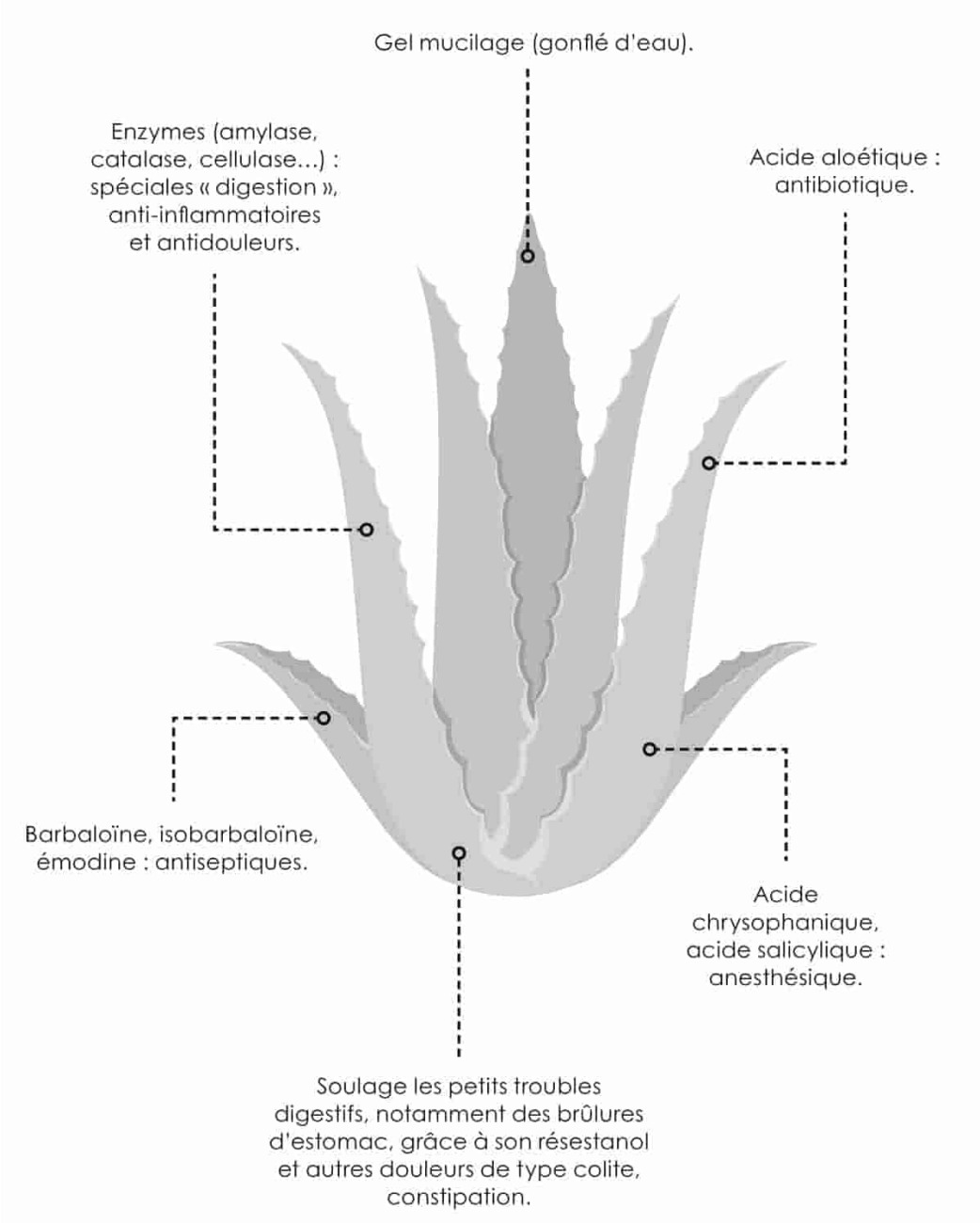
YAOURTS

POUR 8 YAOURTS

> Faites bouillir 1 litre de lait entier cru et laissez-le tiédir jusqu'à 40 °C. Battez au fouet 1 yaourt au bifidus avec 2 c. à s. de lait tiédi puis versez ce mélange dans le lait restant en continuant à fouetter. Versez dans les spots et chauffez une dizaine d'heures dans une yaourtière. Posez les couvercles sur les pots et placez au réfrigérateur pendant 4 heures au moins.

Voir aussi Ail lactofermenté , Jus de betterave lactofermenté , Oignons lactofermentés .

ALOE VERA


Gel mucilage (gonflé d'eau).
Enzymes (amylase, catalase, cellulase...) : spéciales « digestion », anti-inflammatoires et antidouleurs.
Acide aloétique : antibiotique.
Barbaloïne, isobarbaloïne, émodine : antiseptiques.
Acide chrysophanique, acide salicylique : anesthésique.
Soulage les petits troubles digestifs, notamment des brûlures d'estomac, grâce à son résestanol et autres douleurs de type colite, constipation.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

EAU DÉTOX À L'ALOE VERA

POUR 1 BOCAL DE 1 LITRE

> Épluchez ¼ d'ananas, ôtez sa partie centrale, coupez-le en morceaux. Rincez 2 oranges. Pelez 2 cm de gingembre et détaillez-les en fines tranches. Mettez le tout dans un bocal en verre, ajoutez 1 c. à s. de gel d'aloe vera, versez 80 cl d'eau de source et remuez avec une cuillère en bois. Placez le bocal fermé au frais au moins 3 heures avant de consommer.

JUS D'ALOE VERA

POUR 1 PERSONNE

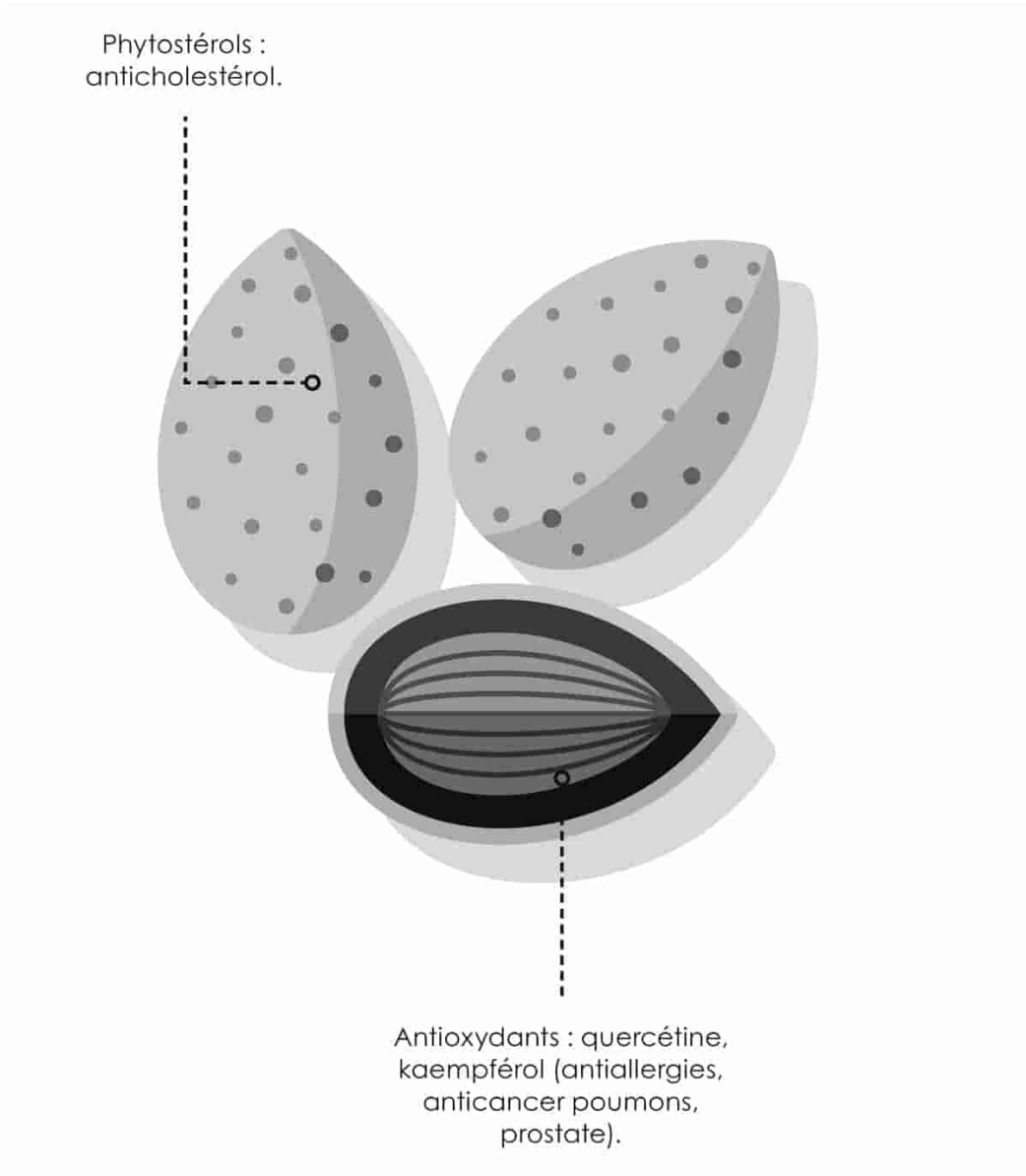
> Pelez une tige d'aloe vera d'environ 10 cm en ôtant les piquants et la peau verte. Prélevez le gel et passez-le sous l'eau pour bien le rincer. Déposez-le dans le bol d'un blender. Ajoutez le jus d'un demi-citron, 1 c. à s. de miel et 30 cl d'eau de source. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance homogène.

SALADE DE FRUITS À L'ALOE VERA

POUR 4 PERSONNES

> Coupez une tige d'aloe vera d'environ 10 cm en bandes, prélevez le gel à l'intérieur et détaillez-le en cubes. Épluchez et taillez en cubes 1 pomme verte, 1 banane, 1 orange, ¼ d'ananas et 1 kiwi. Mélangez le tout dans un saladier.

AMANDE



3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

COURGETTES GRILLÉES AUX AMANDES

POUR 4 PERSONNES

> Déposez 4 courgettes coupées dans la longueur dans un plat à four, arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez pour 30 minutes de cuisson à 180 °C (th. 6). Pendant ce temps, concassez 80 grammes d'amandes émondées, mélangez-les avec du persil et du basilic ciselés, 1 gousse d'ail pressée et 100 grammes de feta émiettée. Parsemez le mélange sur les courgettes et prolongez la cuisson 5 minutes.

LAIT D'AMANDE

POUR 1 LITRE

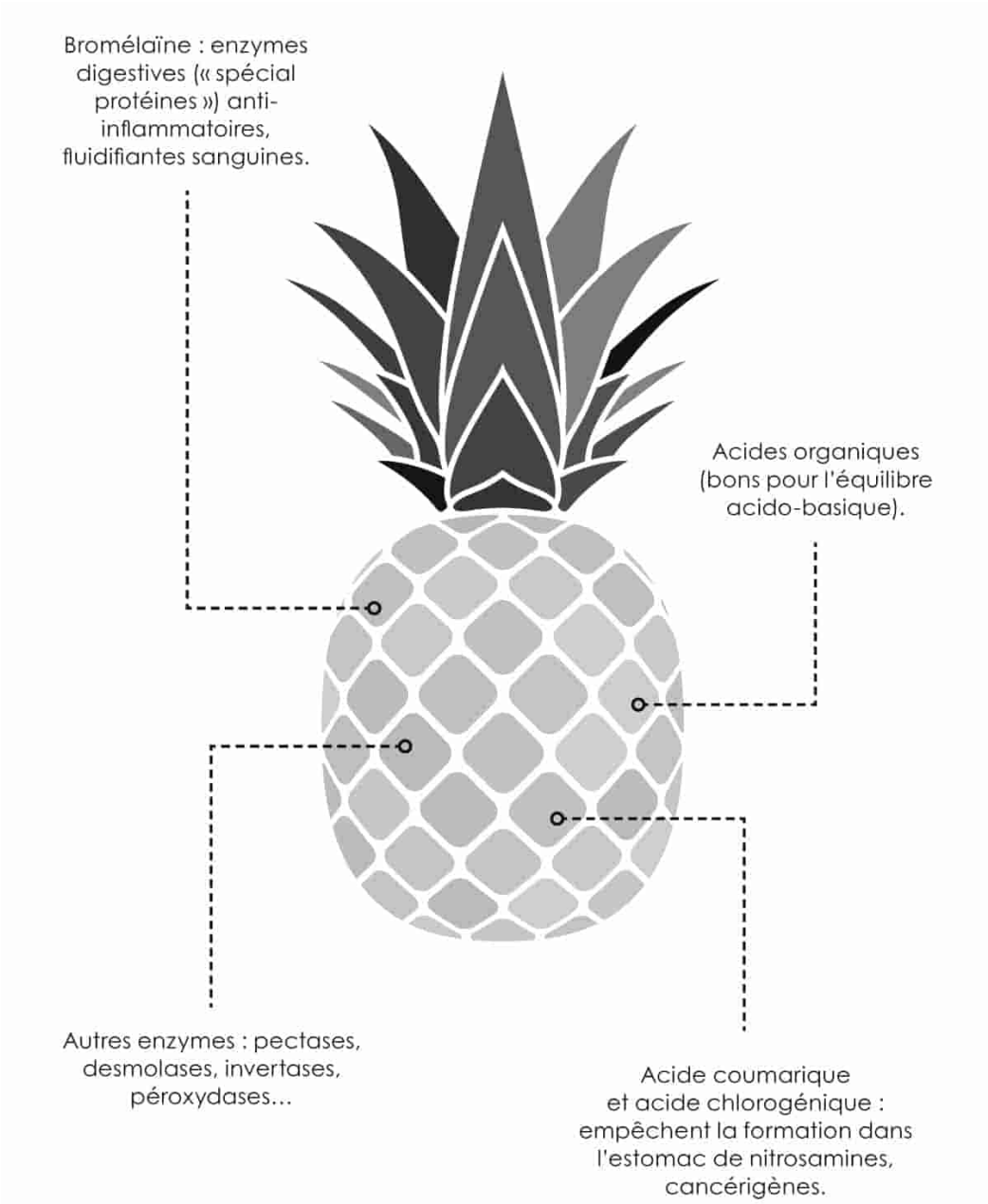
> Faites tremper 250 d'amandes dans 1 litre d'eau pendant 10 heures. Rincez-les et versez-les dans le bol d'un blender. Mixez pendant 2 minutes. Filtrez le liquide à travers un linge propre en pressant bien avec vos mains pour extraire le maximum de lait.

GRANOLA AUX AMANDES

POUR 4 PERSONNES

> Mélangez 4 c. à s. d'huile de coco fondue, 3 c. à s. de sirop d'érable et 2 c. à s. d'eau de fleur d'oranger. Incorporez 500 grammes de flocons d'avoine et mélangez à nouveau. Ajoutez 100 grammes d'amandes concassées et 50 grammes de graines de lin mixées. Étalez le mélange sur la plaque du four en tassant. Enfournez pour 15 minutes de cuisson à 160 °C (th. 5-6). Laissez refroidir complètement avant de verser dans un bocal ou une boîte hermétique.

ANANAS


Bromélaïne : enzymes digestives (« spécial protéines ») anti-inflammatoires, fluidifiantes sanguines.
Acides organiques (bons pour l'équilibre acido-basique).
Autres enzymes : pectases, desmolases, invertases, péroxydases…
Acide coumarique et acide chlorogénique : empêchent la formation dans l'estomac de nitrosamines, cancérigènes.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SMOOTHIE ANANAS

POUR 1 PERSONNE

> Récupérez la chair de ¼ d'ananas, détaillez-la en cubes. Mettez-les dans le bol d'un blender avec le jus de 1 citron, 10 cl de lait de soja, 1 c. à c. de miel et 5 glaçons. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

PINA COLADA SANS ALCOOL

POUR 1 PERSONNE

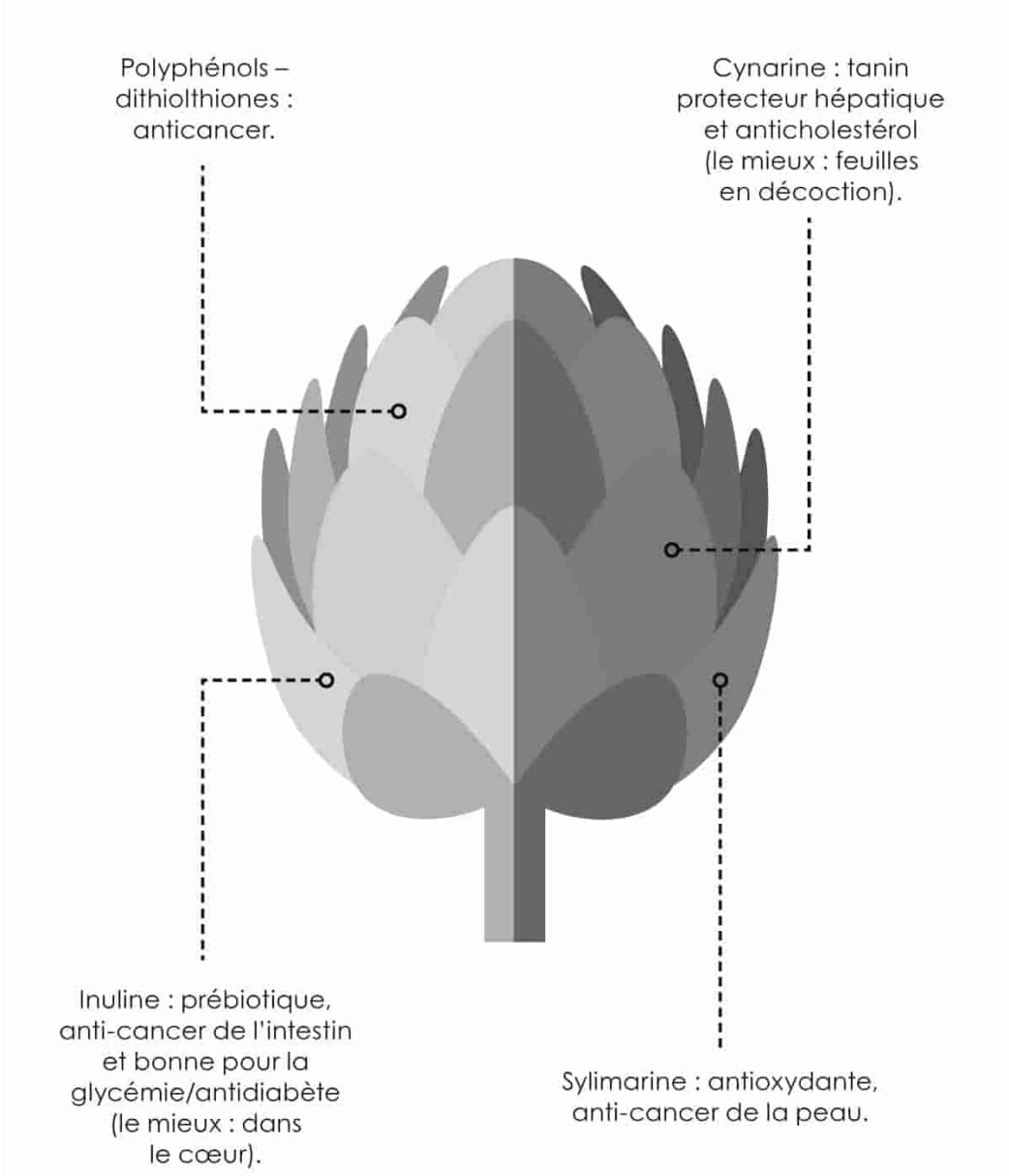
> Versez dans le blender 1 tranche d'ananas, le jus de ½ orange, 2 c. à c. de lait de coco et 3 glaçons. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

ANANAS RÔTI

POUR 4 PERSONNES

> Taillez la chair de 1 ananas en gros cubes. Saupoudrez-les de 1 c. à s. de cassonade, 1 c. à c. de cannelle et les grains de ½ gousse de vanille. Faites-les rôtir à la poêle, à feu doux, jusqu'à ce que le caramel brunisse.

ARTICHAUT


Polyphénols – dithiolthiones : anticancer.
Cynarine : tanin protecteur hépatique et anticholestérol (le mieux : feuilles en décoction).
Inuline : prébiotique, anti-cancer de l'intestin et bonne pour la glycémie/antidiabète (le mieux : dans le cœur).
Sylimarine : antioxydante, anti-cancer de la peau.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

CRÈME D'ARTICHAUT

POUR 4 PERSONNES

> Dans une casserole, faites cuire 4 gros fondq d'artichaut dans 40 cl de lait demi-écrémé et le jus de1 citron, jusqu'à ce qu'ils soient bien moelleux. Mettez-les dans le bol d'un blender avec 1 gousse d'ail pelée, 5 feuilles de basilic, quelques gouttes de Tabasco, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Servez chaud.

SALADE D'ARTICHAUTS VIOLETS

POUR 4 PERSONNES

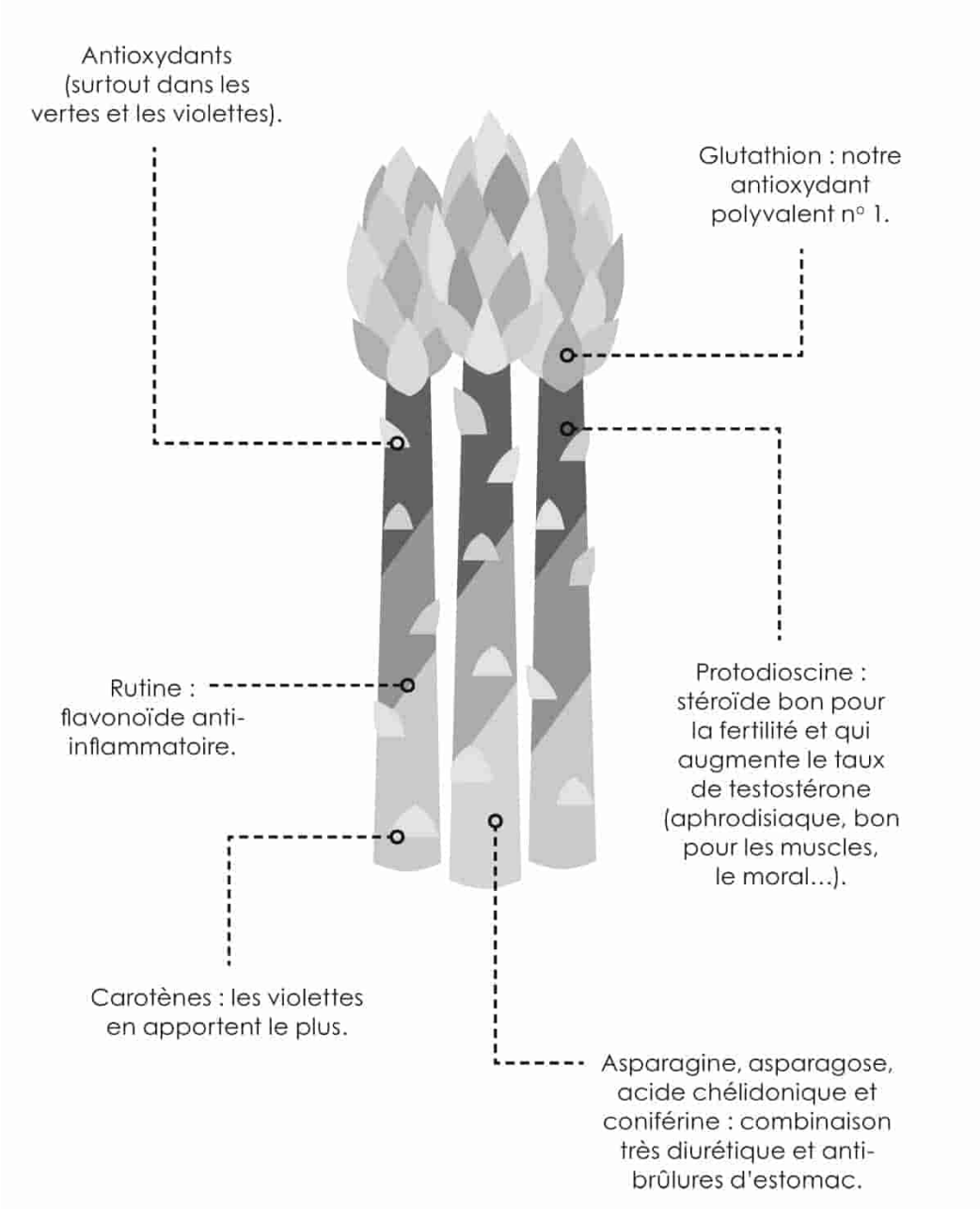
> Coupez les queues de 8 petits artichauts violets, ôtez les plus grosses feuilles pour ne garder que les cœurs. Détaillez-les en fines lamelles puis arrosez du jus de 1 citron, 2 c. à s. d'huile d'olive, saupoudrez de fleur de sel, donnez 3 tours de moulin à poivre. Ajoutez 1 c. à s. de câpres et 8 filets d'anchois. Parsemez de copeaux de parmesan détaillé au couteau économe et de basilic ciselé.

ARTICHAUTS FARCIS

POUR 4 PERSONNES

> Dans une poêle, faites revenir 4 tranches de jambon en lamelles et 200 grammes de champignons de Paris émincés avec un filet d'huile d'olive. Arrosez du jus de 1 citron et ajoutez 3 c. à s. de crème liquide à 8 %. Farcissez 8 fonds d'artichaut de la préparation et enfournez pour 10 minutes à 180 °C (th. 6). Parsemez de persil ciselé.

ASPERGE


Antioxydants (surtout dans les vertes et les violettes).
Glutathion : notre antioxydant polyvalent n° 1.
Rutine : flavonoïde anti-inflammatoire.
Protodioscine : stéroïde bon pour la fertilité et qui augmente le taux de testostérone (aphrodisiaque, bon pour les muscles, le moral…).
Carotènes : les violettes en apportent le plus.
Asparagine, asparagose, acide chélidonique et conifèrine : combinaison très diurétique et anti-brûlures d'estomac.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

OMELETTE AUX ASPERGES

POUR 4 PERSONNES

> Détaillez 1 botte d'asperges vertes en petits tronçons. Chauffez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et jetez-y les asperges. Salez, poivrez et laissez cuire 10 minutes, elles doivent rester croquantes. Battez 8 œufs avec 1 c. à s. de crème de soja et versez sur les asperges. Laissez cuire à feu vif jusqu'à ce que l'omelette soit prise et servez parsemé de ciboulette ciselée.

PÂTES COMPLÈTES AUX ASPERGES ET OLIVES NOIRES

POUR 4 PERSONNES

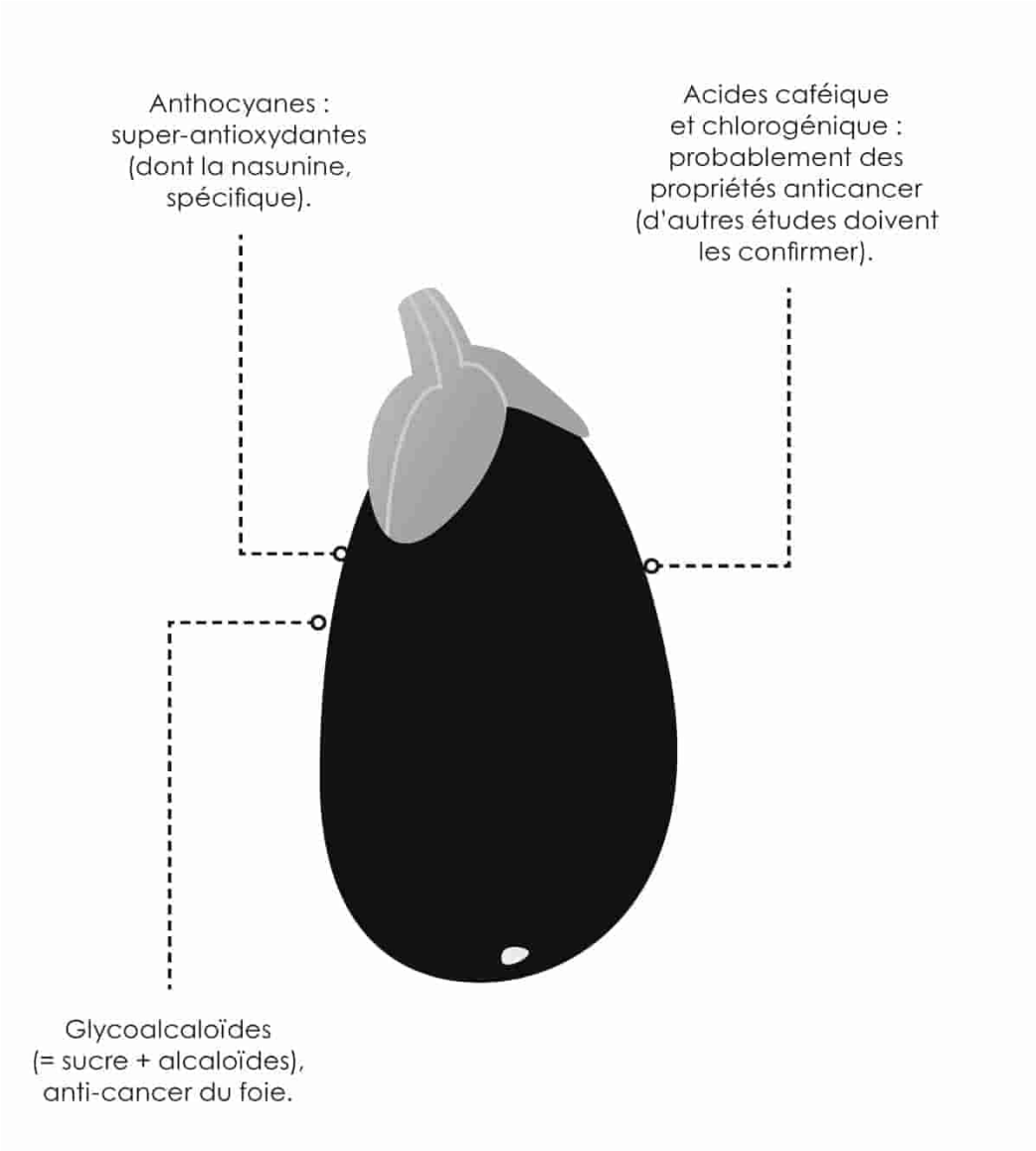
> Pelez 250 grammes d'asperges vertes et détaillez-les en petits tronçons. Faites-les revenir à la poêle avec 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 gousse d'ail pressée et 10 feuilles de basilic. Ajoutez 10 olives noires dénoyautées et faites cuire pendant 10 minutes, en remuant en cours de cuisson. Pendant ce temps, jetez 150 grammes de penne complètes dans un grand faitout d'eau salée, laissez cuire le temps indiqué sur l'emballage avant de les égoutter. Versez la préparation aux asperges dessus.

SMOOTHIE PÉTILLANT AUX ASPERGES

POUR 1 PERSONNE

> Pelez et faites cuire 6 asperges au cuit-vapeur 15 minutes. Pendant ce temps, épluchez ½ concombre et coupez-le en tronçons. Effeuillez 3 branches de menthe. Mettez tous les ingrédients dans le blender, mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez 20 cl de d'eau gazeuse et remuez avec une cuillère.

AUBERGINE


Anthocyanes : super-antioxydantes (dont la nasunine, spécifique).
Acides caféique et chlorogénique : probablement des propriétés anticancer (d'autres études doivent les confirmer).
Glycoalcaloïdes (= sucre + alcaloïdes), anti-cancer du foie.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

CAVIAR D'AUBERGINE

POUR 1 BOL

> Fendez la peau de 2 aubergines et placez-les sur la grille du four à 180 °C (th. 6) jusqu'à ce que leur peau plisse, soit environ 45 minutes. Quand elles sont cuites, laissez-les refroidir puis ouvrez-les dans leur longueur et prélevez leur chair à l'aide d'une cuillère. Dans le mixeur, mettez la chair d'aubergine, 2 gousses d'ail pelées, le jus de 1 citron, 1 c. à s. de tahin (purée de sésame), 3 c. à s. d'huile, 1 c. à c. de curcuma et du poivre puis réduisez en purée. Servez bien frais sur des tranches de pain au levain grillées ou en accompagnement de légumes ou de pâtes.

RIZ BASMATI AUX AUBERGINES

POUR 4 PERSONNES

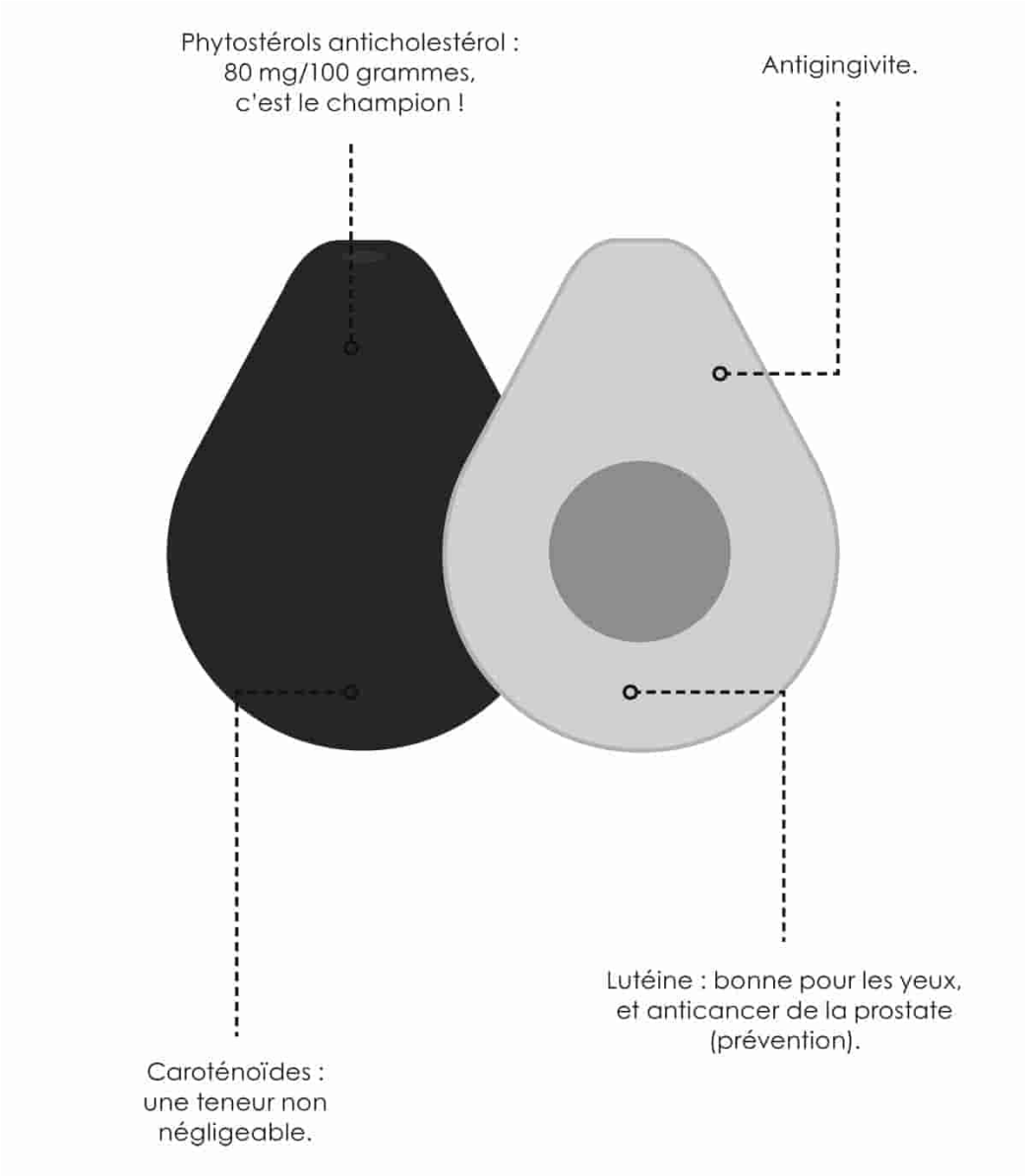
> Faites revenir 2 oignons nouveaux dans un filet d'huile d'olive avec un petit morceau de gingembre râpé pendant 5 minutes. Ajoutez 2 aubergines détaillées en dés et poursuivez la cuisson 15 minutes. Incorporez 300 grammes de riz basmati cuit, saupoudrez de curcuma et laissez sur feu doux pendant 5 minutes. Parsemez de coriandre.

TAPAS D'AUBERGINES TOASTÉES AU CHÈVRE CHAUD

POUR 4 PERSONNES

> Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Détaillez 1 aubergine en rondelles de 1 cm. Entaillez-les légèrement sur les deux faces et badigeonnez-les d'huile. Coupez 1 bûche de chèvre en 12 rondelles. Déposez-en une sur chaque tranche d'aubergine, poivrez et installez le tout sur la grille du four recouverte d'un papier sulfurisé. Enfournez pour 20 minutes. Présentez ces tapas piquées d'un cure-dents.

AVOCAT



3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

BARQUETTES D'AVOCAT

POUR 4 PERSONNES

> Mixez la chair de 2 avocats avec le jus de 1 citron et 6 gouttes de Tabasco. Rincez 2 endives, et récupérez 12 feuilles. Garnissez-les d'avocat. Coupez 4 tranches de jambon cru en trois et déposez-en une feuille en chiffonnade sur chaque endive.

ÉVENTAIL AVOCAT-POMME

POUR 4 PERSONNES

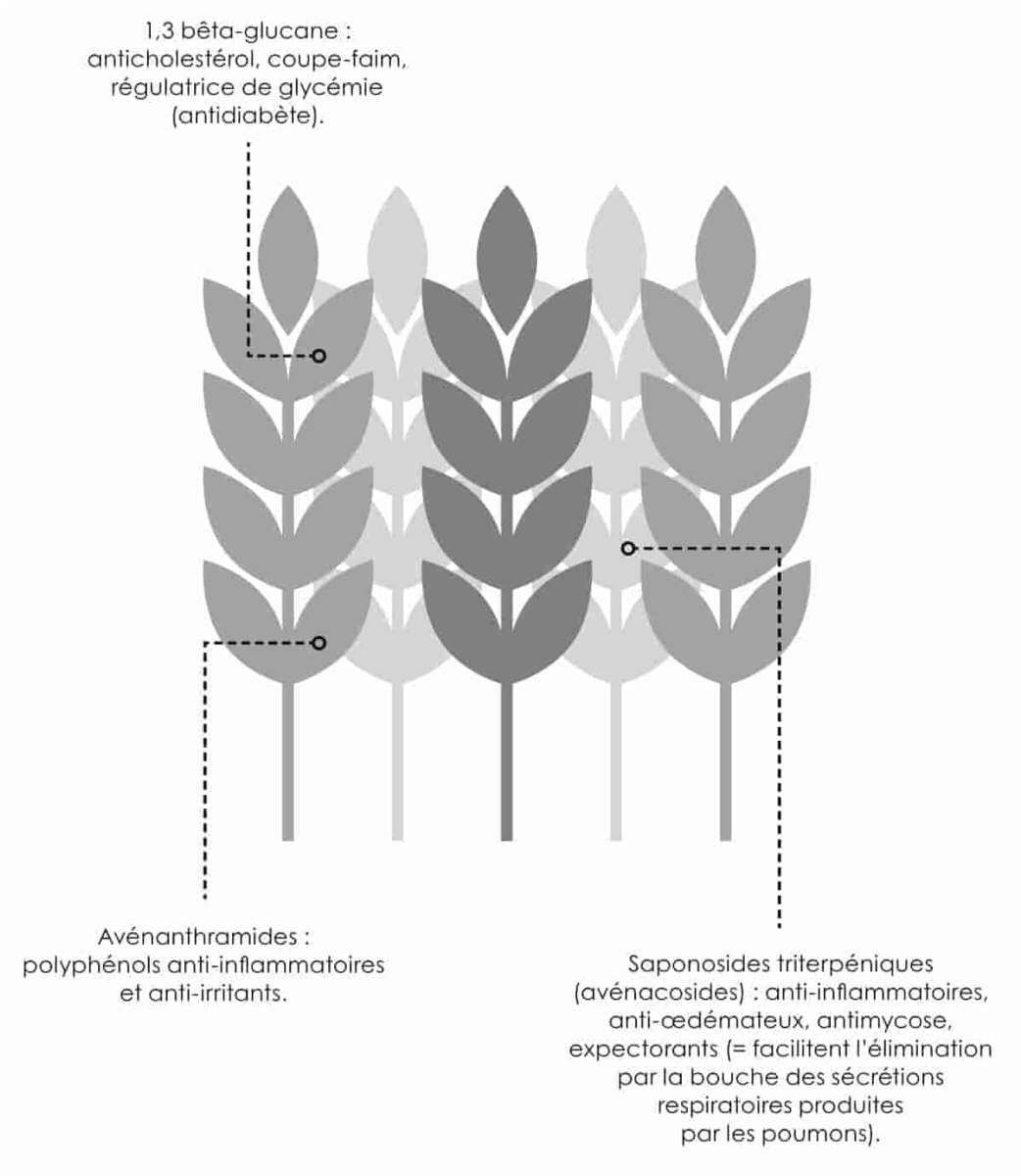
> Ouvrez 2 avocats, ôtez les noyaux et la peau. Détaillez-les en fines tranches et arrosez-les du jus de 1 citron vert. Pelez 2 granny-smith, ôtez le cœur et tranchez-les finement. Dans 4 verrines, alternez avocat et pomme. Salez, poivrez, parsemez de basilic ciselé et servez bien frais.

MOUSSE AU CACAO ET À L'AVOCAT

POUR 4 PERSONNES

> Dénoyautez 3 avocats bien mûrs, récupérez leur chair. Mixez-les avec 3 c. à s. de miel liquide, 4 c. à s. de cacao en poudre, 4 c. à s. de crème d'amandes et ½ c. à c. de cannelle, jusqu'à obtenir une consistance bien crémeuse. Répartissez dans 4 ramequins et placez 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

AVOINE


1,3 bêta-glucane : anticholestérol, coupe-faim, régulatrice de glycémie (antidiabète).
Avénanthramides : polyphénols anti-inflammatoires et anti-irritants.
Saponosides triterpéniques (avénacosides) : anti-inflammatoires, anti-œdémateux, antimycose, expectorants (= facilitent l'élimination par la bouche des sécrétions respiratoires produites par les poumons).

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

PORRIDGE SUPER-TONUS

POUR 4 PERSONNES

> Versez dans une casserole 1 litre de lait d'avoine, 1 c. à s. de miel et ½ c. à c. de cannelle. Portez à ébullition et ajoutez 160 grammes de flocons d'avoine précuits. Baissez le feu et poursuivez la cuisson 5 minutes en remuant sans cesse, jusqu'à ce que le porridge épaississe.

GALETTES AU SON D'AVOINE

POUR 4 PERSONNES

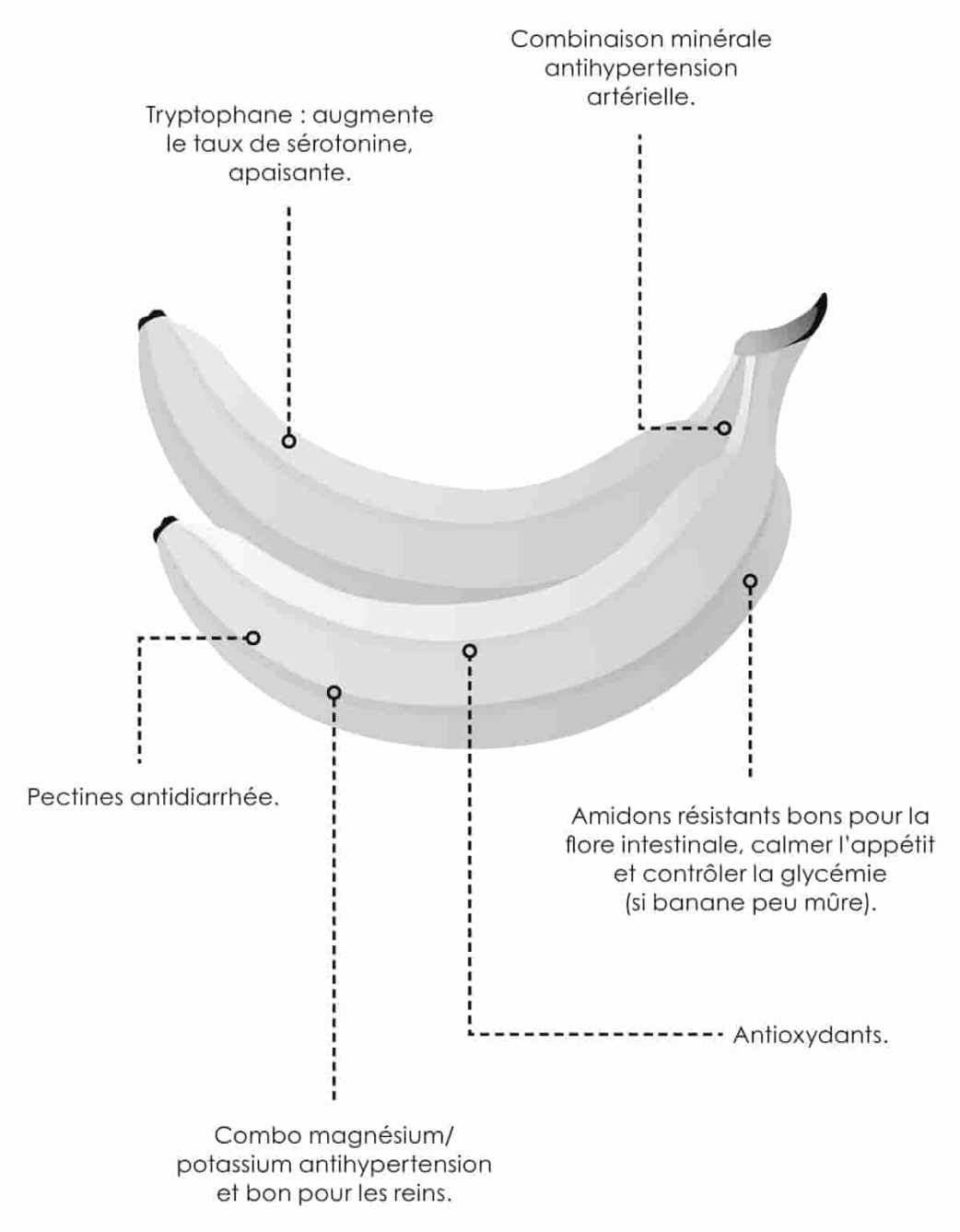
> Dans un bol, fouettez 2 yaourts nature et 6 œufs. Remplissez les pots de yaourt vides de son d'avoine et incorporez au mélange avec 2 c. à s. de sucre. Chauffez une poêle antiadhésive et versez-y des petits tas de pâte. Quand le dessus des galettes n'est plus liquide, retournez-les pour faire cuire l'autre face. Servez arrosé de sirop d'érable.

CRUMBLE DE PÊCHES AUX FLOCONS D'AVOINE

POUR 4 PERSONNES

> Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mixez 500 grammes de pêches au sirop égouttées avec le jus de 1 citron et répartissez la préparation dans 4 ramequins allant au four. Parsemez chaque ramequin de 1 c. à s. de flocons d'avoine et enfournez pour 10 minutes de cuisson.

BANANE


Combinaison minérale antihypertension artérielle.
Tryptophane : augmente le taux de sérotonine, apaisante.
Pectines antidiarrhée.
Amidons résistants bons pour la flore intestinale, calmer l'appétit et contrôler la glycémie (si banane peu mûre).
Antioxydants.
Combo magnésium/ potassium antihypertension et bon pour les reins.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

BANANE AU BACON

POUR 4 PERSONNES

> Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez 2 bananes mûres et coupez-les en 4. Enroulez chaque tronçon dans ½ tranche de bacon et maintenez avec un cure-dents. Déposez-les sur la plaque du four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé et enfournez pour 15 minutes.

SMOOTHIE BANANE YAOURT

POUR 1 PERSONNE

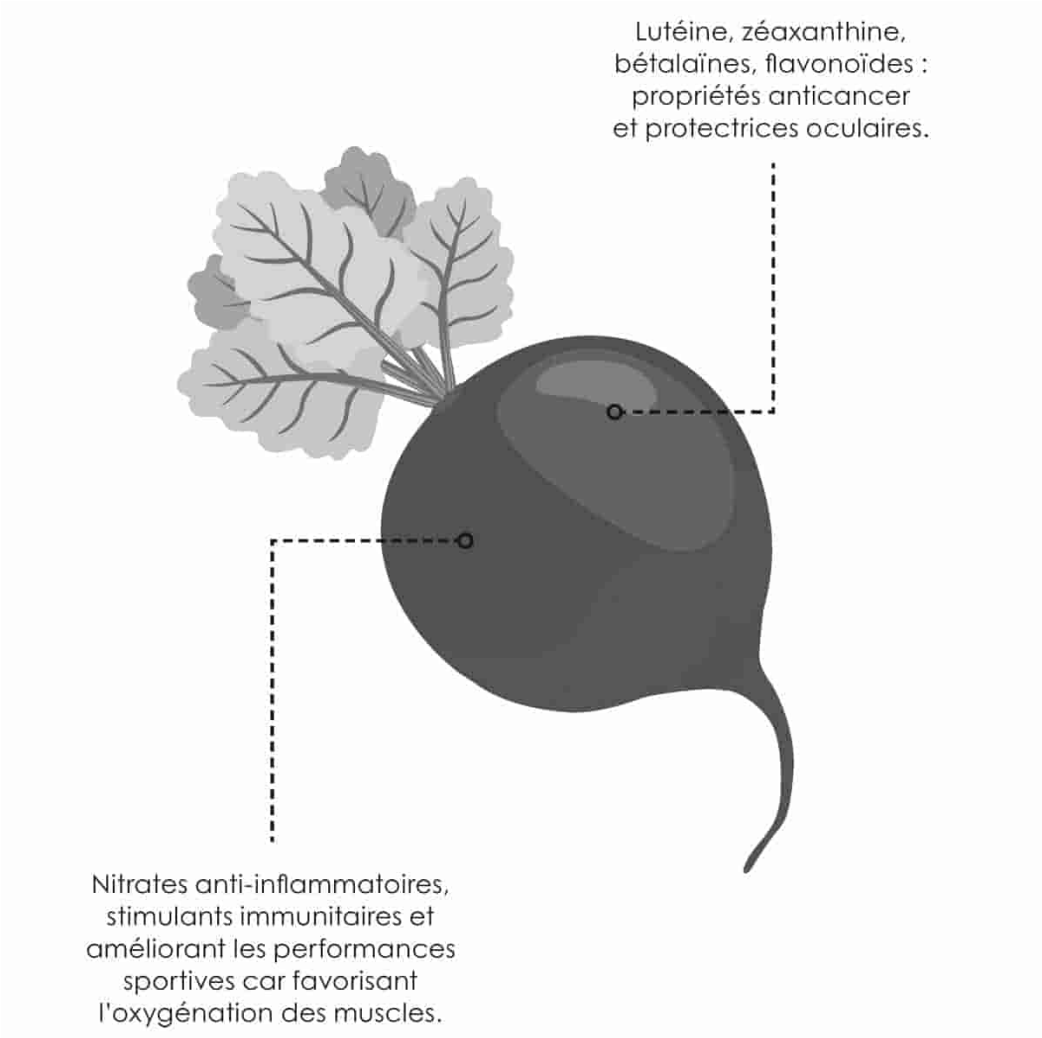
> Mettez dans le bol d'un blender 1 banane pelée, le jus de 1 orange, 1 cm de gingembre épluché, 1 yaourt bifidus, ½ c. à c. de cannelle et 4 glaçons. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

OMELETTE SUCRÉE À LA BANANE

POUR 4 PERSONNES

> Pelez 4 bananes, détaillez-les en rondelles (pas trop fines, afin qu'elles ne se délitent pas à la cuisson). Faites-les revenir dans une poêle avec 1 noix de beurre, sur leurs deux faces. Battez 2 jaunes d'œufs avec 1 c. à c. de cannelle, montez les blancs en neige, incorporez les blancs aux jaunes. Versez l'omelette sur les bananes et laissez cuire 5 à 7 minutes.

BETTERAVE


Lutéine, zéaxanthine, bétalaïnes, flavonoïdes : propriétés anticancer et protectrices oculaires.
Nitrates anti-inflammatoires, stimulants immunitaires et améliorant les performances sportives car favorisant l'oxygénation des muscles.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SALADE DE BETTERAVES AUX POMMES

POUR 4 PERSONNES

> Râpez 2 granny-smith, et 2 betteraves crues, arrosez-les du jus de ½ citron. Dans un bol, émulsionnez 1 c. à c. de moutarde, 1 c. à s. de vinaigre de cidre, 3c. à s. d'huile de noix, du sel et du poivre. Répartissez dans 4 assiettes 100 grammes de mâche, la pomme et la betterave. Arrosez de la vinaigrette.

JUS DE BETTERAVE LACTOFERMENTÉ

POUR 1 BOCAL DE 2 LITRES

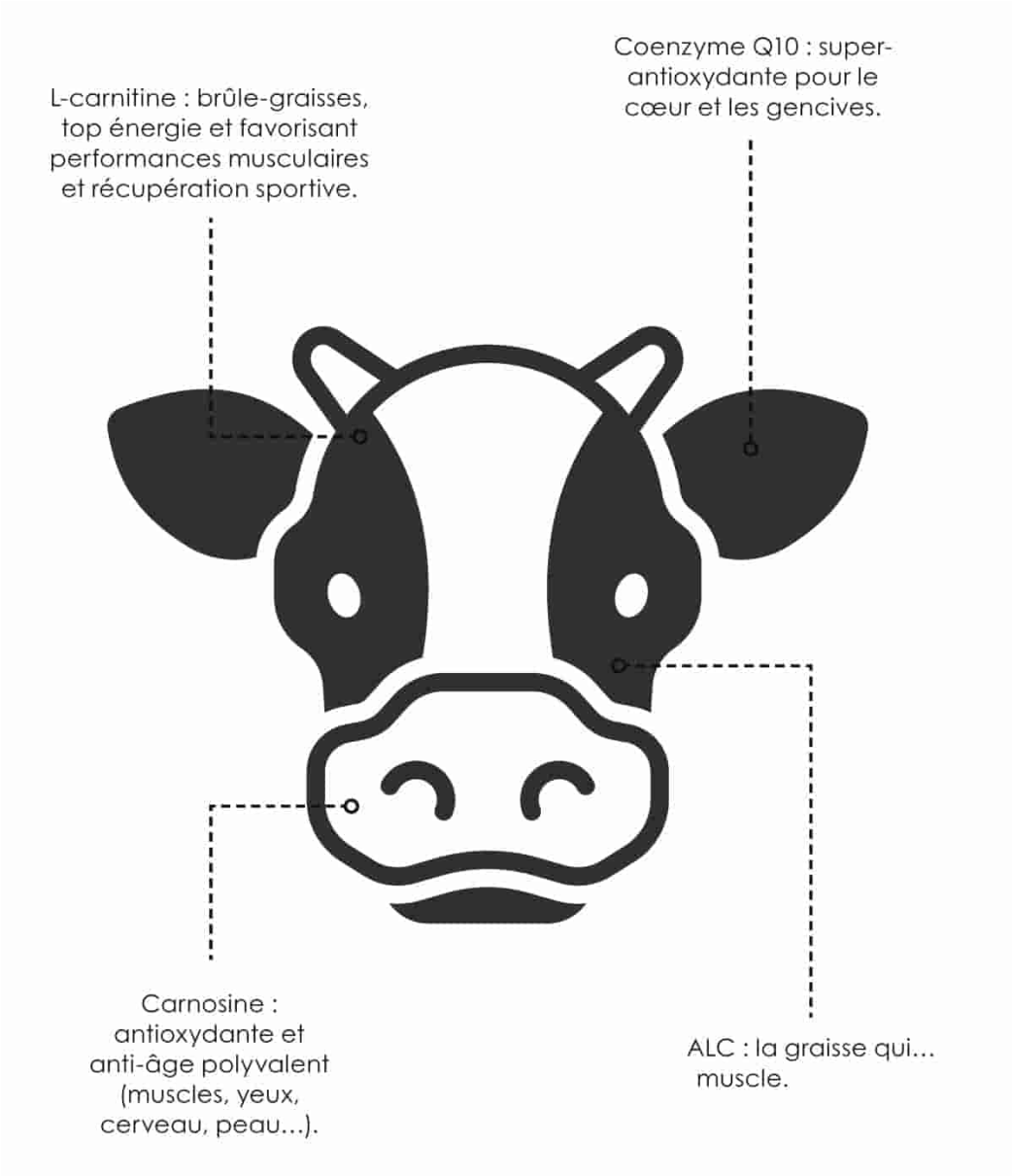
> Préparez une saumure : versez 1,5 litre d'eau et 30 grammes de sel gris de mer dans un saladier, remuez jusqu'à ce que le sel soit dissous. Brossez 2 betteraves rouges crues, 4 cm de gingembre et 1 cm de curcuma. Détaillez-les en fines rondelles. Déposez-les dans le bocal et les tranches de betterave par-dessus. Ajoutez un poids pour maintenir les aliments au fond. Versez la saumure de façon à recouvrir entièrement les légumes. Couvrez le bocal avec une gaze maintenue par un élastique. Laissez fermenter 3 jours à température ambiante, sans ouvrir le bocal. Le 4^{e} jour, filtrez à travers un chinois en plastique et versez le jus obtenu dans des bouteilles hermétiques que vous garderez au réfrigérateur.

CHIPS DE BETTERAVE

POUR 4 PERSONNES

> Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Pelez 2 betteraves crues et détaillez-les en très fines tranches à la mandoline. Étalez-les sur la plaque du four recouverte de papier-cuisson sans les superposer. Enduisez-les d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau ou d'un flacon-spray et enfournez pour 15 minutes de cuisson avant de les déposer sur un papier absorbant et les saler.

BŒUF


L-carnitine : brûle-graisses, top énergie et favorisant performances musculaires et récupération sportive.
Coenzyme Q10 : super-antioxydante pour le cœur et les gencives.
Carnosine : antioxydante et anti-âge polyvalent (muscles, yeux, cerveau, peau...).
ALC : la graisse qui... muscle.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

BOUILLON DE QUEUE DE BŒUF

POUR 4 PERSONNES

> Déposez 1,5 kg de queue de bœuf dans un faitout, recouvrez d'eau, portez à ébullition, puis retirez-la et rincez-la. Remettez la viande dans le faitout avec 2 oignons, 2 carottes et 1 branche de céleri pelés et émincés. Ajoutez 1 c. à c. de grains de muscade, 2 feuilles de laurier, 1 branche de thym et du poivre. Versez 2,5 litres d'eau froide, portez à ébullition et laissez frémir pendant 3 heures. Filtrez le bouillon, salez, laissez-le refroidir et placez-le au réfrigérateur. Quand il sera froid et aura figé, ôtez la pellicule à la surface du bouillon.

CARPACCIO DE BŒUF

POUR 4 PERSONNES

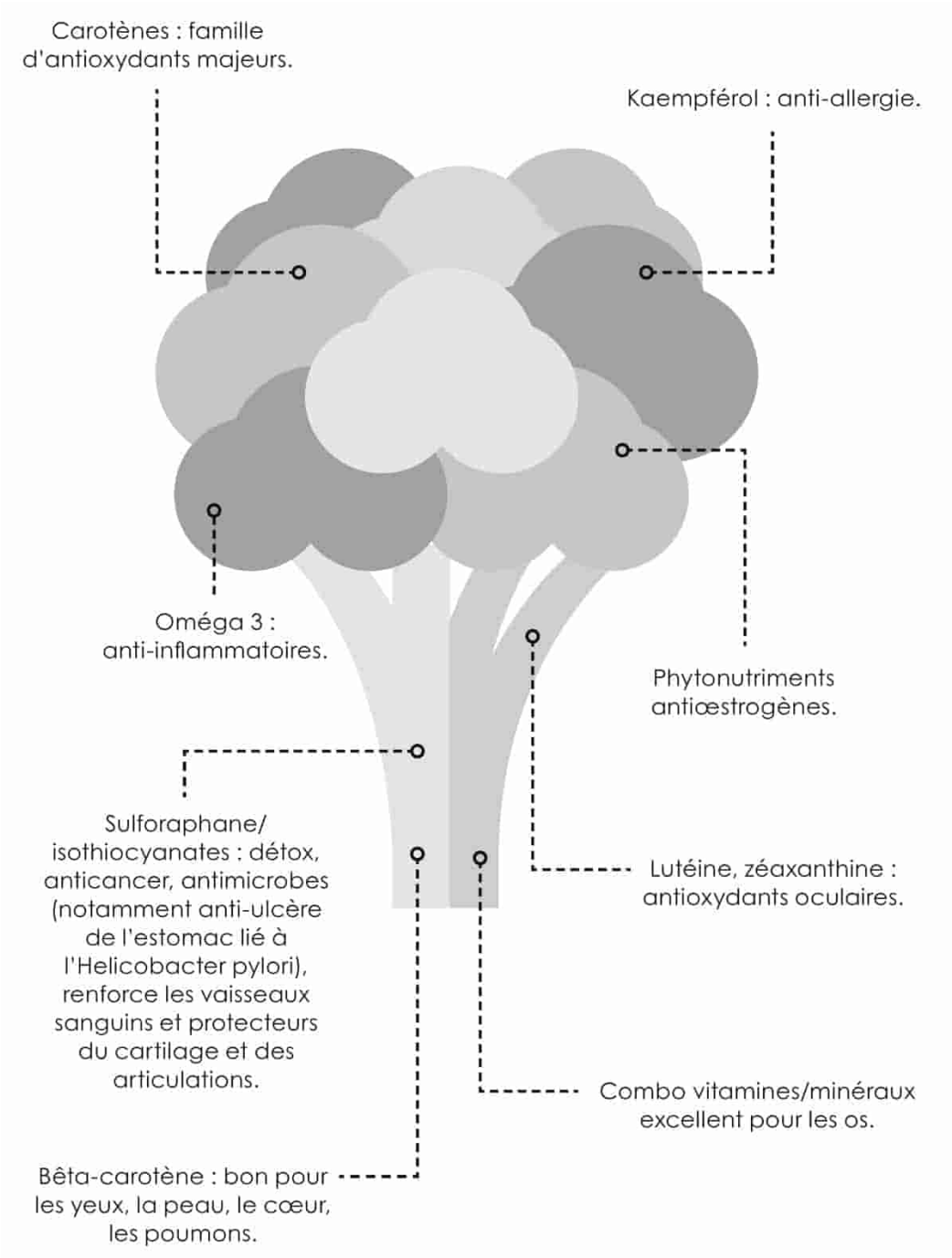
> Faites couper 200 grammes de rumsteck en fines tranches par votre boucher. Disposez-les en rosace dans 4 ramequins. Ajoutez 1 poignée de roquette. Mélangez 2 c. à s. d'huile d'olive et le jus de ½ citron. Salez, poivrez et versez sur le carpaccio. Taillez 25 grammes de parmesan en copeaux à l'aide d'un économe et répartissez-les sur les assiettes.

TATAKI DE BŒUF

POUR 4 PERSONNES

> Chauffez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et saisissez 2 steaks 2 à 3 minutes de chaque côté. Laissez refroidir sur une assiette avant de détailler en fines lamelles. Mélangez le jus de 1 citron, 5 c. à s. de sauce soja, 1 c. à s. d'huile de sésame et 1 c. à c. de gingembre râpé. Répartissez 2 poignées de pousses d'épinards dans 4 assiettes, disposez les tranches de viande, parsemez graines de sésame et ajoutez le reste de sauce.

BROCOLI


Carotènes : famille d'antioxydants majeurs.
Kaempférol : anti-allergie.
Oméga 3 : anti-inflammatoires.
Phytonutriments antiœstrogènes.
Sulforaphane/ isothiocyanates : détox, anticancer, antimicrobes (notamment anti-ulcère de l'estomac lié à l'Helicobacter pylori), renforce les vaisseaux sanguins et protecteurs du cartilage et des articulations.
Lutéine, zéaxanthine : antioxydants oculaires.
Combo vitamines/minéraux excellent pour les os.
Bêta-carotène : bon pour les yeux, la peau, le cœur, les poumons.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

JUS VERT

POUR 1 PERSONNE

> Passez à l'extracteur ½ brocoli, ½ concombre, 1 pomme Granny-Smith. Versez dans un grand verre, ajoutez le jus de 1 citron vert.

SOUPE DE BROCOLI

POUR 4 PERSONNES

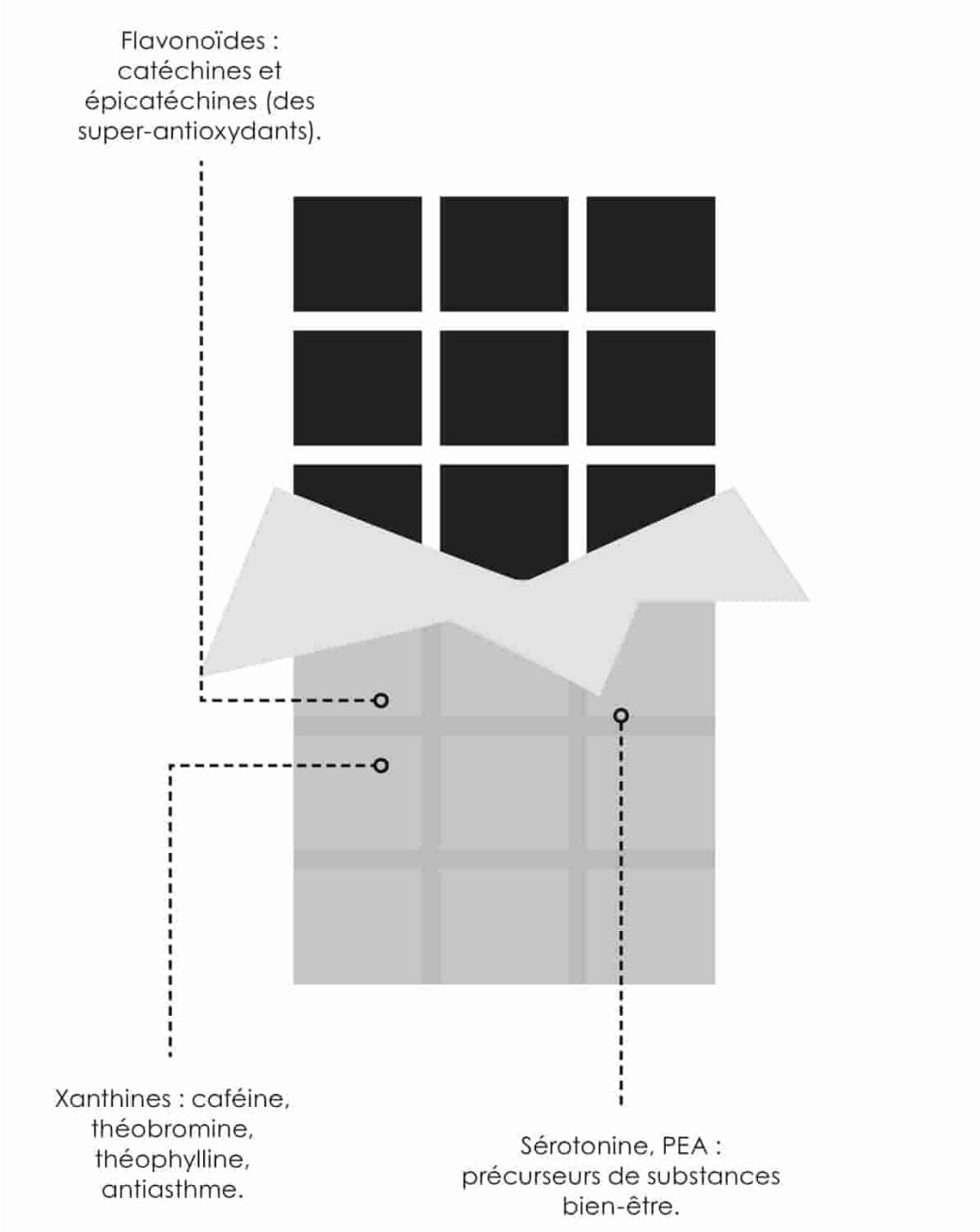
> Faites cuire 500 grammes de fleurettes de brocoli surgelées à l'eau bouillante salée. Quand elles sont bien tendres, mixez-les avec un peu d'eau de cuisson et 20 cl de crème de soja. Parsemez de ciboulette ciselée.

SALADE DE BROCOLI CRU

POUR 4 PERSONNES

> Détaillez les fleurettes de 1 brocoli en lamelles. Faites griller 6 tranches de bacon dans une poêle antiadhésive, laissez-les refroidir puis émiettez-les sur les brocolis. Dans un bol, mélangez 1 c. à c. de moutarde, 1 gousse d'ail pressée, 4 c. à s. d'huile d'olive, 2 c. à s. de vinaigre de cidre, du sel et du poivre. Arrosez la salade de la sauce et parsemez de pignons.

CACAO


Flavonoïdes : catéchines et épicatéchines (des super-antioxydants).
Xanthines : caféine, théobromine, théophylline, antiasthme.
Sérotonine, PEA : précurseurs de substances bien-être.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

MOUSSE AU CACAO ET À L'AVOCAT

POUR 4 PERSONNES

> Dénoyautez 3 avocats bien mûrs, récupérez la chair et déposez-la dans le bol d'un mixeur. Ajoutez 3 c. à s. de sirop d'agave, 4 c. à s. de cacao en poudre, 4 c. à s. de crème d'amandes et ½ c. à c. de cannelle. Mixez jusqu'à obtenir une consistance bien crémeuse. Répartissez dans 4 ramequins et placez 2 heures au réfrigérateur avant de servir.

CABILLAUD AU CACAO

POUR 4 PERSONNES

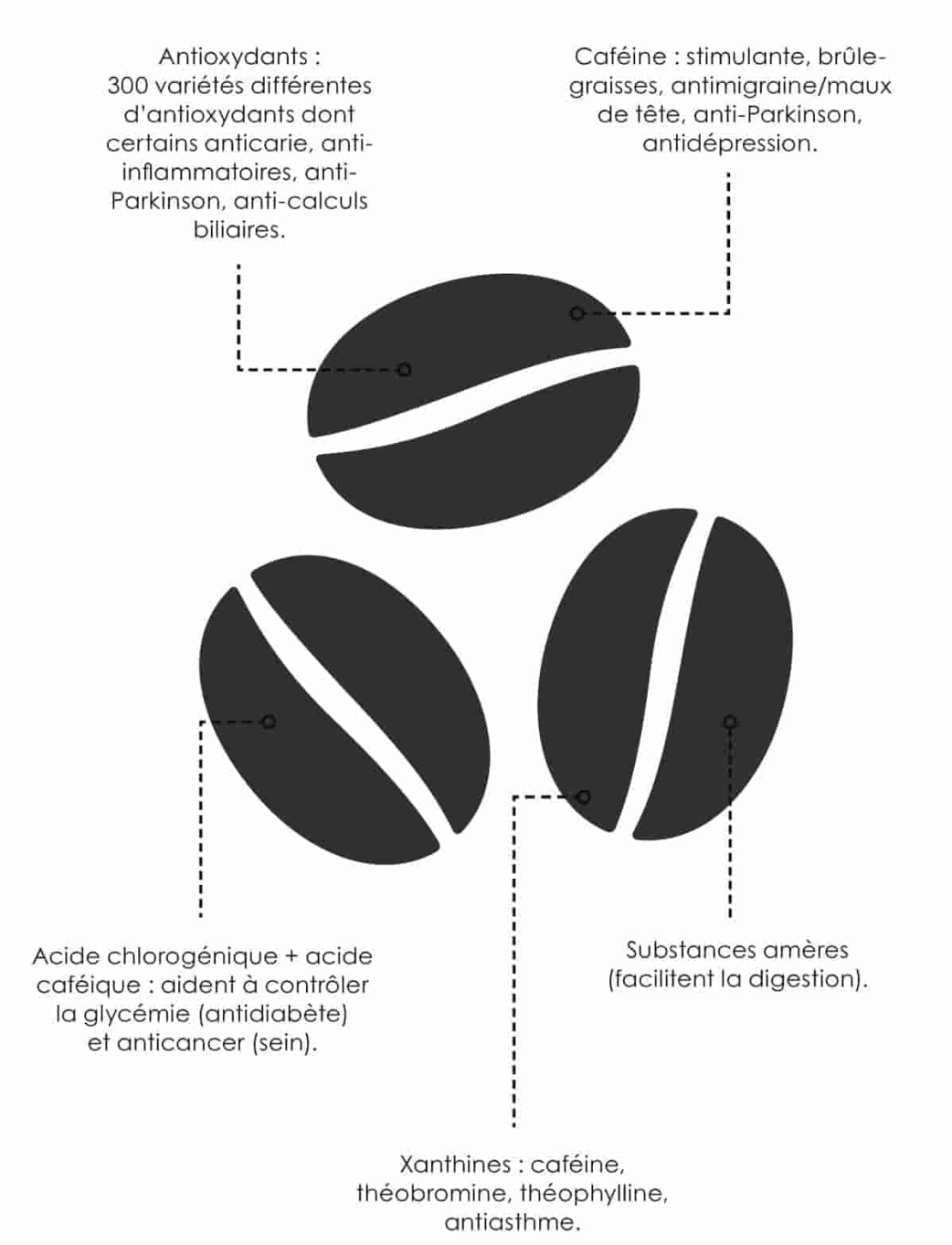
> Émincez 4 blancs de poireaux, 3 échalotes et 1 gousse d'ail. Versez 1 c. à s. d'huile dans une sauteuse et faites-y revenir les légumes émincés sans les griller. Délayez 1 cube de bouillon de légumes dans l'équivalent de 3 verres d'eau chaude et versez dans la sauteuse. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter 20 minutes, en surveillant. Ajoutez de l'eau au besoin. Salez, poivrez, ajoutez 1 pincée de piment d'Espelette. Roulez 4 dos de cabillaud dans 4 c. à s. de cacao et saisissez-les 3 minutes dans une poêle bien chaude avec 1 c. à s. d'huile d'olive. Réduisez le feu, ajoutez le contenu de l'autre poêle et prolongez la cuisson une dizaine de minutes. Servez sans tarder.

CACAO ÉPICÉ

POUR 500 GRAMMES

> Mélangez 400 grammes de cacao en poudre, 100 grammes de cassonade, 1 c. à c. de cannelle en poudre, 1 c. à c. de piment d'Espelette. Conservez dans une boîte hermétique. Utilisez 1 c. à s. du mélange dans une tasse de 20 cl de lait chaud ou sur une tartine de pain complet beurrée.

CAFÉ


Antioxydants : 300 variétés différentes d'antioxydants dont certains anticarie, anti-inflammatoires, anti-Parkinson, anti-calculs biliaires.
Caféine : stimulante, brûle-graisses, antimigraine/maux de tête, anti-Parkinson, antidépression.
Acide chlorogénique + acide caféique : aident à contrôler la glycémie (antidiabète) et anticancer (sein).
Substances amères (facilitent la digestion).
Xanthines : caféine, théobromine, théophylline, antiasthme.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

CAFÉ FRAPPÉ

POUR 1 PERSONNE

> Versez dans le bol du blender 1 tasse de café serré, 1 c. à c. de miel d'acacia, un nuage de crème liquide et 3 glaçons. Mixez jusqu'à ce que vous n'entendiez plus le bruit des glaçons sur les lames de l'appareil.

SMOOTHIE CAFÉ BANANE

POUR 1 PERSONNE

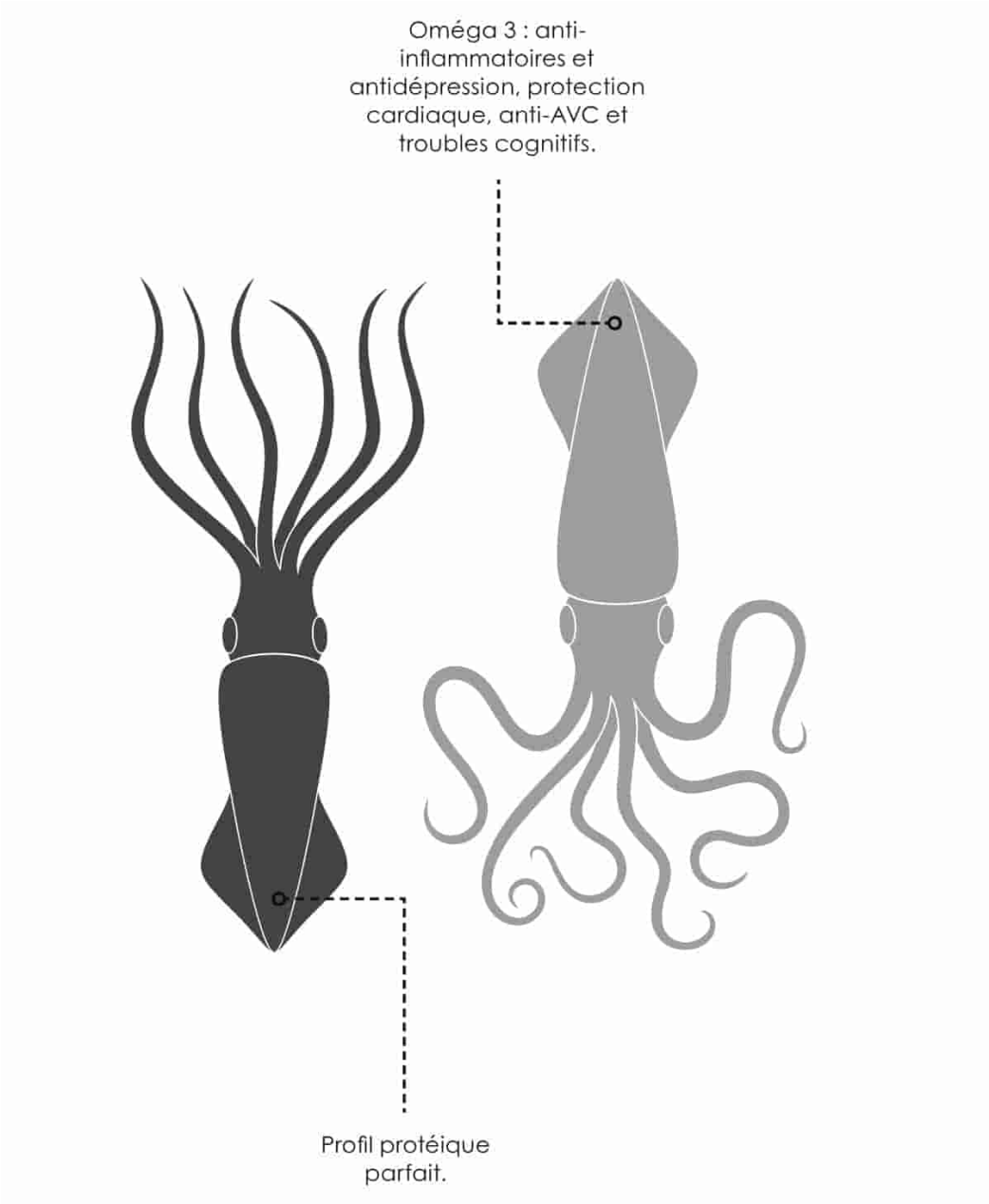
> Préparez un expresso, laissez-le refroidir. Taillez ½ gousse de vanille dans la longueur et prélevez-en les graines. Versez le café et la vanille dans le bol d'un blender, ajoutez 1 banane en rondelles, 1 yaourt nature, 1 c. à c. de cacao non sucré et ½ c. à c. de cannelle. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

FLAN AU CAFÉ

POUR 4 PERSONNES

> Versez dans une casserole ½ litre de lait demi-écrémé, 2 sachets de café soluble, 2 c. à s. de sucre roux et 2 grammes d'agar-agar. Portez à ébullition, baisse le feu et laissez cuire 1 minute sans cesser de remuer. Répartissez le mélange dans 4 ramequins et placez 2 heures au réfrigérateur.

CALAMAR (& POULPE…)


Oméga 3 : anti-inflammatoires et antidépression, protection cardiaque, anti-AVC et troubles cognitifs.
Profil protéique parfait.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

CALAMARS AU CHORIZO

POUR 4 PERSONNES

> Versez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et, quand elle est bien chaude, faites-y revenir 12 anneaux de calamar à feu vif pendant 5 minutes. Incorporez 12 tranches de chorizo débarrassées de leur peau et poursuivez la cuisson 3 minutes. Servez bien chaud avec des piques, arrosé d'un filet de jus de citron.

SALADE DE POULPE

POUR 4 PERSONNES

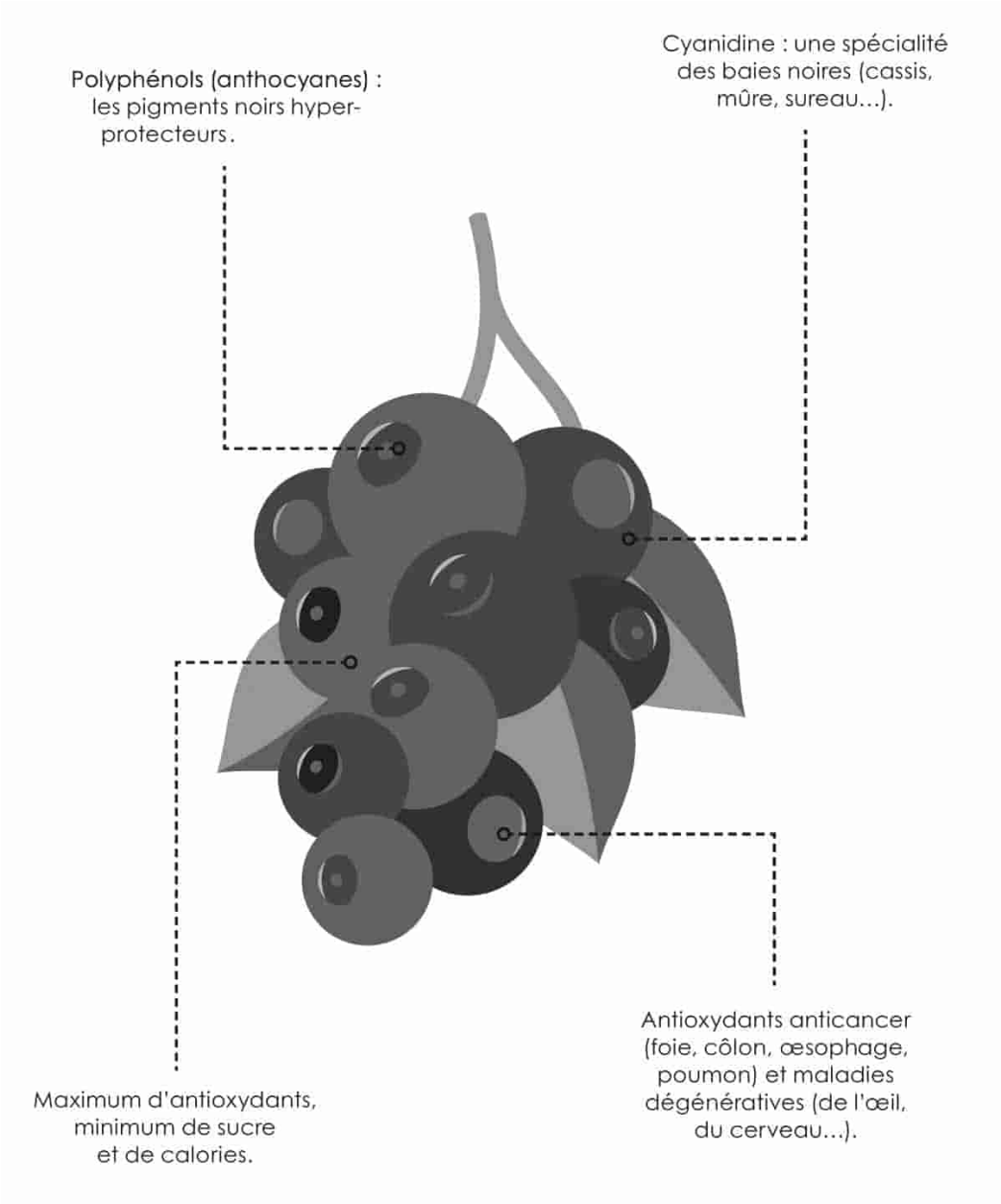
> Nettoyez 500 grammes de poulpes sous l'eau claire en ôtant les têtes. Faites bouillir 3 litres d'eau dans un faitout avec les herbes, 1 oignon coupé en quartiers, 6 grains de poivre et 2 c. à s. de gros sel. Jetez-y les poulpes et laissez frémir pendant 30 minutes après la reprise de l'ébullition. Ils sont cuits lorsqu'ils sont roses. Passez-les sous l'eau froide, égouttez-les et coupez-les en tronçons. Dans un saladier, mélangez 3 c. à s. d'huile d'olive, le jus de 1 citron, 1 gousse d'ail hachée et du sel. Ajoutez les poulpes, couvrez d'un film alimentaire. Répartissez dans 4 ramequins et laissez 2 heures au réfrigérateur.

SALADE D'ORGE AUX CALAMARS ET AUX COURGETTES

POUR 4 PERSONNES

> Faites cuire 50 grammes d'orge perlé dans 1 litre d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Pendant ce temps, coupez 200 grammes de calamars décongelés en petits morceaux. Faites-les revenir à feu vif dans une poêle jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau. Salez, poivrez, ajoutez 1 pincée de muscade, 1 c. à s. d'huile d'olive et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Détaillez une courgette lactofermentée en fins bâtonnets. Versez l'orge égoutté dans un saladier, ajoutez les calamars, les courgettes, arrosez de 2 c. à c. de jus de citron. Mélangez.

CASSIS


Polyphénols (anthocyanes) : les pigments noirs hyper-protecteurs.
Cyanidine : une spécialité des baies noires (cassis, mûre, sureau…).
Maximum d'antioxydants, minimum de sucre et de calories.
Antioxydants anticancer (foie, côlon, œsophage, poumon) et maladies dégénératives (de l'œil, du cerveau…).

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SMOOTHIE SURVITAMINÉ

POUR 1 PERSONNE

> Équeutez 2 poignées de fraises, déposez-les dans le bol d'un blender. Ajoutez 2 poignées de pousses d'épinards, 2 poignées de cassis (surgelé) et le jus de 2 oranges. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

SALADE DE FRUITS ROUGES

POUR 4 PERSONNES

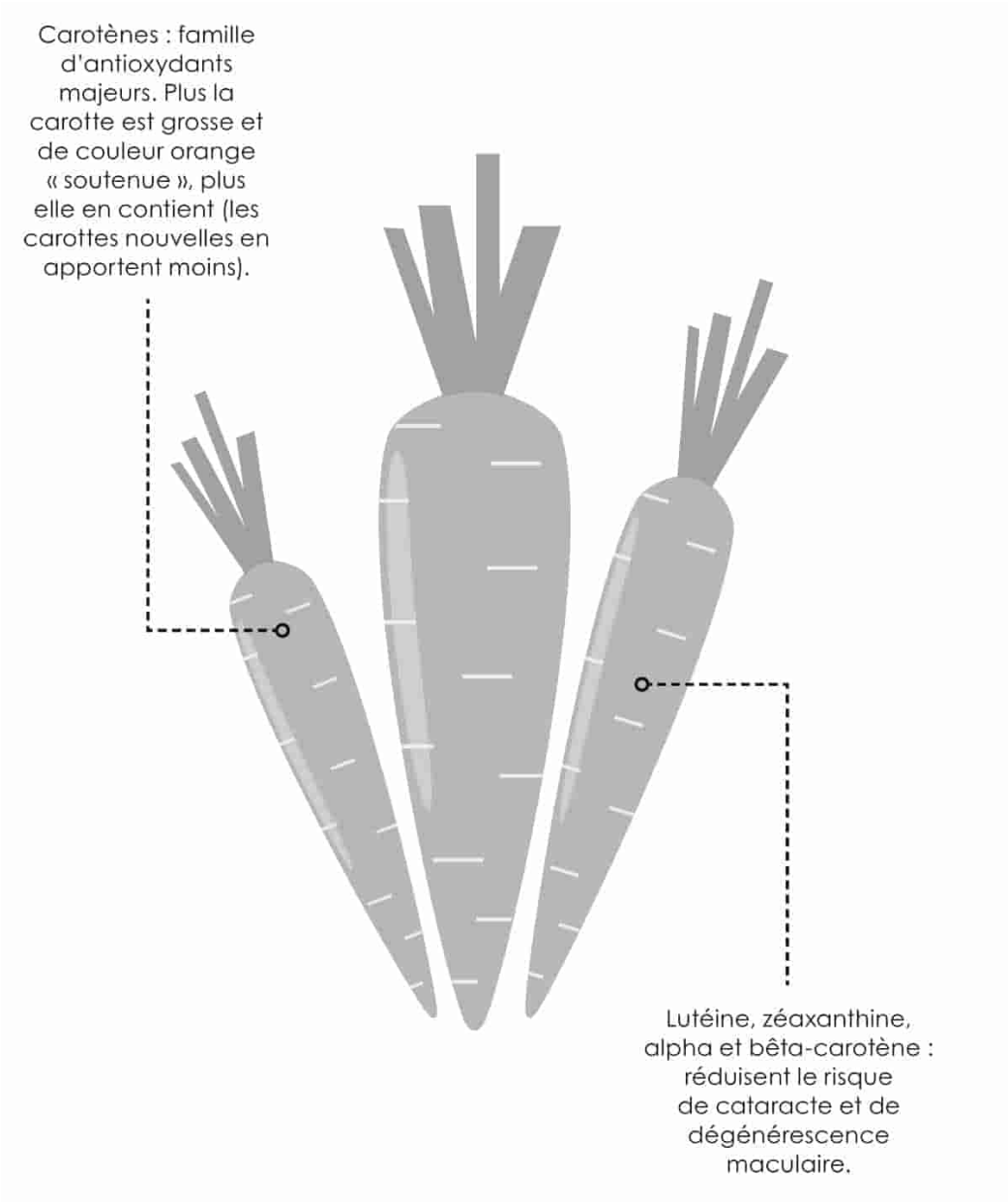
> Mélangez dans un saladier 150 grammes de cassis, 250 grammes de fraises, 250 grammes de framboises et 50 grammes de groseilles. Arrosez du jus de 1 citron et parsemez de feuilles de mélisse ciselées.

SORBET CASSIS

POUR 4 PERSONNES

> Mixez 500 grammes de baies de cassis et filtrez à travers un chinois. Dans une casserole, faites bouillir 6 c. à s. d'eau, 150 grammes de sucre et le jus de 1 orange pendant 3 minutes. Mélangez ce sirop tiédi avec le jus de cassis et faites prendre en sorbetière (ou dans un bac à glace placé au congélateur en remuant à la fourchette toutes les demi-heures).

CAROTTE


Carotènes : famille d'antioxydants majeurs. Plus la carotte est grosse et de couleur orange « soutenue », plus elle en contient (les carottes nouvelles en apportent moins).
Lutéine, zéaxanthine, alpha et bêta-carotène : réduisent le risque de cataracte et de dégénérescence maculaire.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SALADE DE CAROTTES

POUR 4 PERSONNES

> Pelez et râpez 800 grammes de carottes. Mélangez dans un saladier le jus de 2 citrons, 2 c. à s. d'huile de noisette, 2 échalotes émincées, 1 cm de gingembre pelé et râpé, du sel, du poivre et 1 c. à c. de paillettes de spiruline. Incorporez les carottes, remuez et placez au frais pendant 1 heure.

CAROTTES VICHY À LA CORIANDRE

POUR 4 PERSONNES

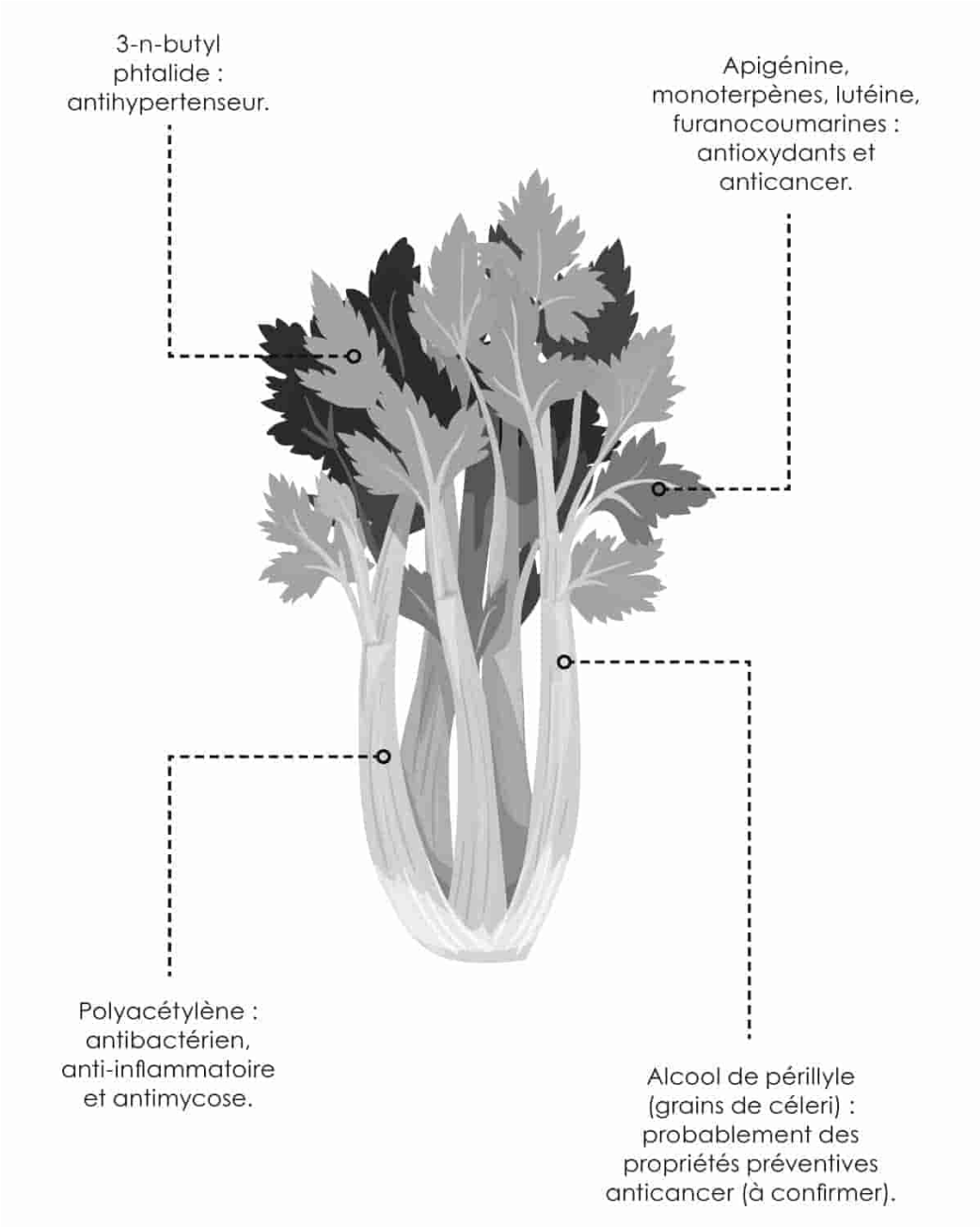
> Faites cuire 1 kg de carottes pelées et coupées en rondelles de 3 mm environ dans une cocotte avec 2 c. à s. d'huile d'olive, mélangez bien. Recouvrez-les de 75 cl d'eau de Vichy St-Yorre, poivrez et poursuivez la cuisson 40 minutes puis égouttez. Parsemez de coriandre ciselée et de 2 c. à s. de graines de sésame.

ORANGEADE DE CAROTTES AU CUMIN

POUR 4 PERSONNES

> Pelez, lavez et coupez 8 carottes en rondelles, faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Égouttez-les et laissez refroidir. Pressez 4 oranges. Pelez 2 oignons nouveaux. Mettez tous les ingrédients dans le bol d'un blender. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance mousseuse. Parsemez de coriandre ciselée.

CÉLERI


3-n-butyl phtalide : antihypertenseur.
Apigénine, monoterpènes, lutéine, furanocoumarines : antioxydants et anticancer.
Polyacétylène : antibactérien, anti-inflammatoire et antimycose.
Alcool de périllyle (grains de céleri) : probablement des propriétés préventives anticancer (à confirmer).

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

VELOUTÉ DE CÉLERI

POUR 4 PERSONNES

> Pelez et émincez 1 échalote. Épluchez ½ céleri-rave et détaillez-le en gros cubes. Dans une cocotte, faire fondre l'échalote dans 10 grammes de beurre, salez et poivrez. Ajoutez le céleri et faites revenir 2 minutes. Recouvrez d'eau et laissez cuire une vingtaine de minutes. Ajoutez 10 cl de crème liquide et donnez un bouillon. Mixez la crème de céleri et rectifier l'assaisonnement. Répartissez dans 4 bols, déposez sur chacun 2 tranches de magret de canard fumé.

JUS VERT AU CÉLERI

POUR 1 PERSONNE

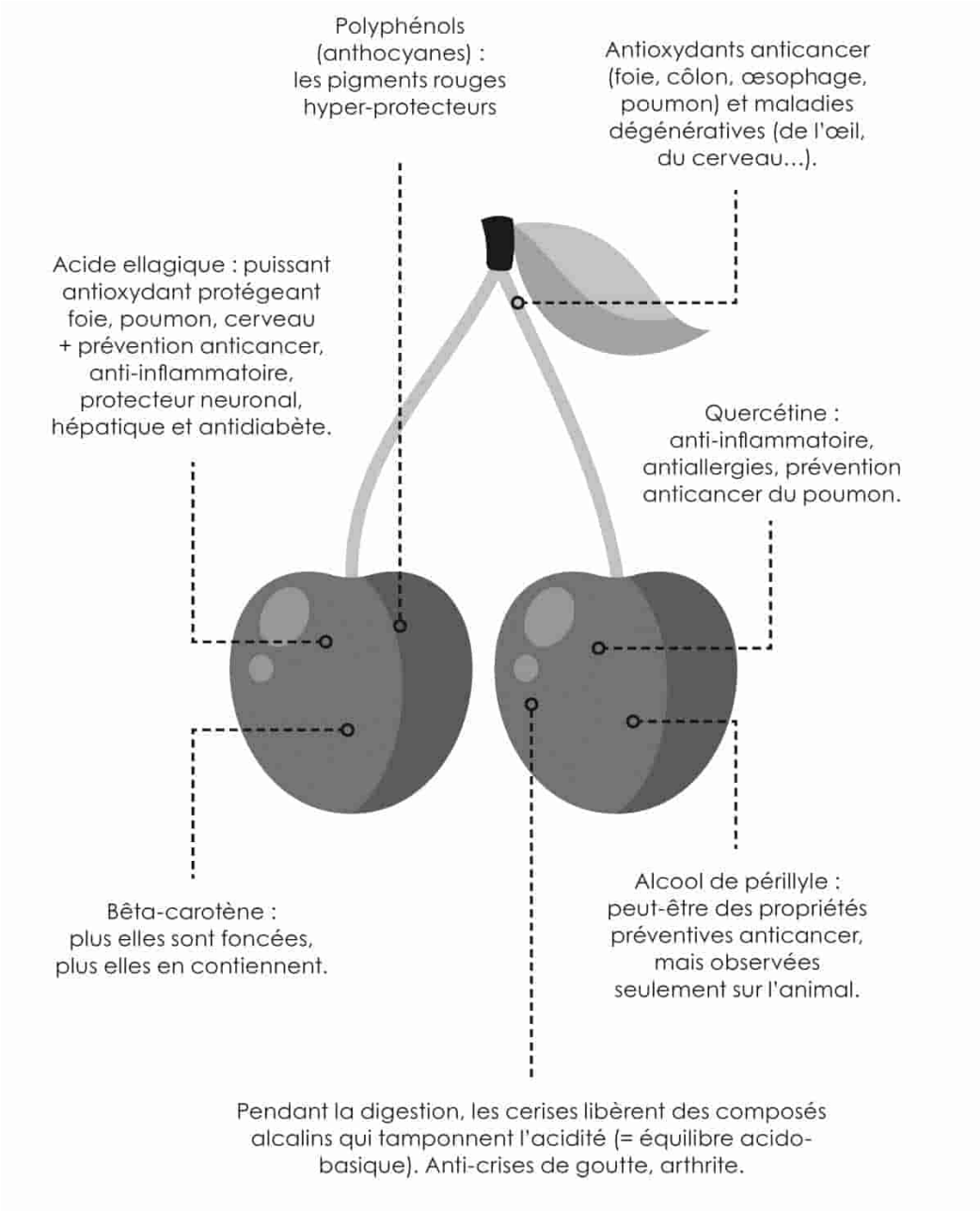
> Mettez dans le blender 1 branche de céleri coupée en tronçons, le jus de 1 citron vert, la chair de 1 kiwi, 1 pincée de sel de céleri et 20 cl d'eau glacée. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance homogène.

SALADE AUX DEUX CÉLERIS

POUR 4 PERSONNES

> Taillez ½ céleri-rave en dés, arrosez-les du jus de ½ citron. Coupez 3 branches de céleri (feuilles et tiges) en petits tronçons. Répartissez 100 grammes de pousses d'épinards dans 4 assiettes, ajoutez les céleris. Dans un bol, mélangez 1 c. à s. de vinaigre balsamique, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 cm de gingembre pelé et râpé, du sel et du poivre. Arrosez la salade de la vinaigrette et parsemez de pignons.

CERISE


Polyphénols (anthocyanes) : les pigments rouges hyper-protecteurs
Antioxydants anticancer (foie, côlon, œsophage, poumon) et maladies dégénératives (de l'œil, du cerveau...).
Acide ellagique : puissant antioxydant protégeant foie, poumon, cerveau + prévention anticancer, anti-inflammatoire, protecteur neuronal, hépatique et antidiabète.
Quercétine : anti-inflammatoire, antiallergies, prévention anticancer du poumon.
Bêta-carotène : plus elles sont foncées, plus elles en contiennent.
Alcool de périllyle : peut-être des propriétés préventives anticancer, mais observées seulement sur l'animal.
Pendant la digestion, les cerises libèrent des composés alcalins qui tamponnent l'acidité (= équilibre acido-basique). Anti-crises de goutte, arthrite.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SALADE DE CERISES À LA VERVEINE

POUR 4 PERSONNES

> Dénoyautez 500 grammes de cerises, mettez-les à macérer dans un saladier avec le jus de 1 citron. Versez 40 cl d'eau et 5 c. à s. de sucre dans une casserole, portez à ébullition et laissez frémir 10 minutes. Hors du feu ajoutez une dizaine de feuilles de verveine citronnée et laissez infuser 20 minutes. Filtrez le jus tiède sur les cerises et laissez reposer 2 heures avant de servir.

COMPOTE DE CERISES

POUR 4 PERSONNES

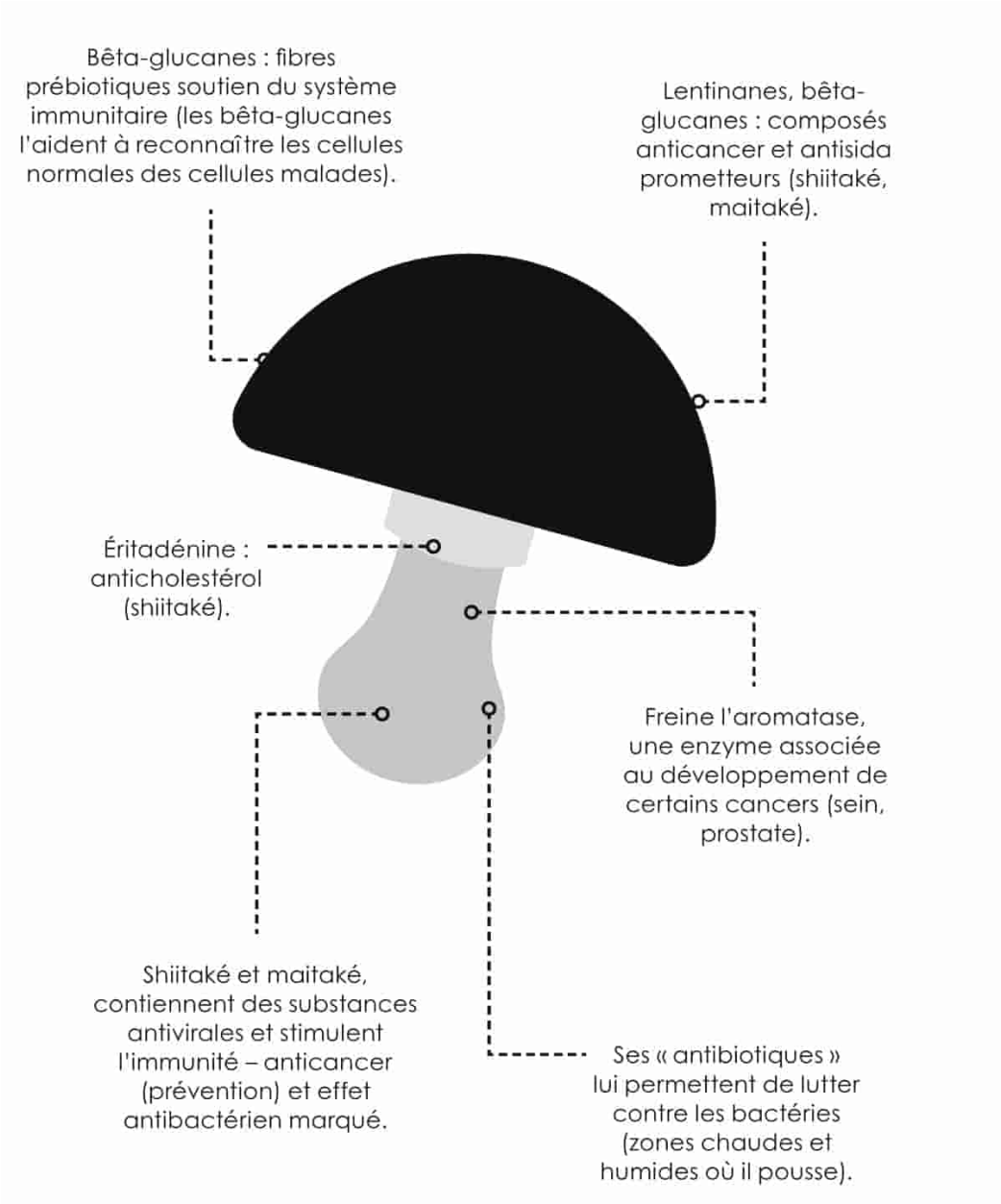
> Dénoyautez 500 grammes de cerises, mettez-les dans une grande casserole avec 1 c. à s. de jus de citron et 20 cl d'eau. Couvrez et laissez frémir 30 minutes. Baissez le feu et faites compoter 1 heure à feu doux.

SMOOTHIE CERISE

POUR 1 PERSONNE

> Versez dans le blender 150 grammes de cerises surgelées avec leur jus, le jus de ½ citron, 4 feuilles de menthe et mixez jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.

CHAMPIGNONS


Bêta-glucanes : fibres prébiotiques soutien du système immunitaire (les bêta-glucanes l'aident à reconnaître les cellules normales des cellules malades).
Lentinanes, bêta-glucanes : composés anticancer et antisida prometteurs (shiitaké, maitaké).
Éritadénine : anticholestérol (shiitaké).
Freine l'aromatase, une enzyme associée au développement de certains cancers (sein, prostate).
Shiitaké et maitaké, contiennent des substances antivirales et stimulent l'immunité – anticancer (prévention) et effet antibactérien marqué.
Ses « antibiotiques » lui permettent de lutter contre les bactéries (zones chaudes et humides où il pousse).

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS

POUR 4 PERSONNES

> Faites revenir 1 oignon dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez une grosse boîte de champignons de Paris égouttés et recouvrez de bouillon de légumes. Laissez cuire 10 minutes. Mixez et parsemez de graines de sésame.

CHAMPI BURGERS

POUR 4 PERSONNES

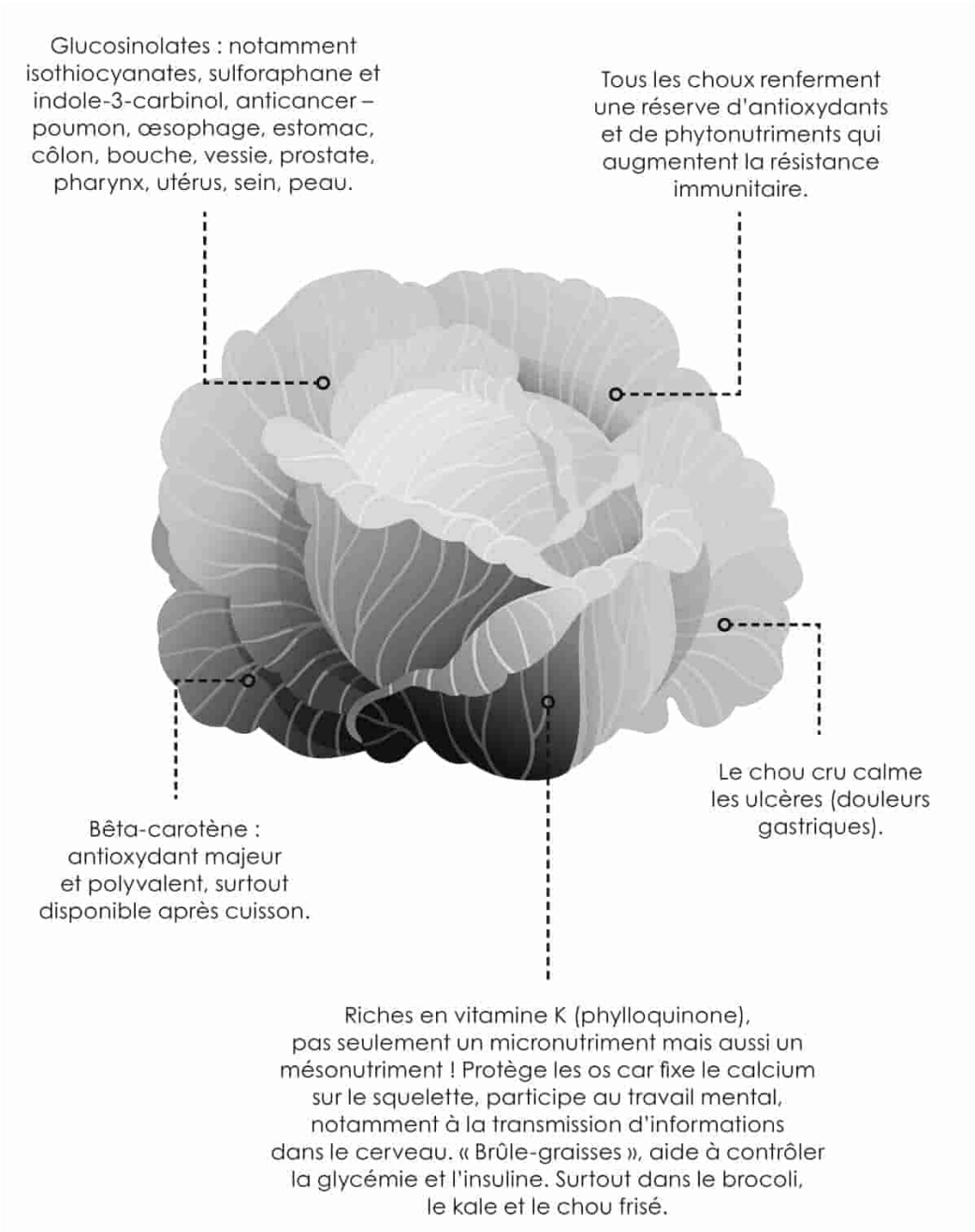
> Mixez 200 grammes de fromage frais, 2 c. à s. de pesto, 1 tranche de jambon blanc épaisse détaillée grossièrement, 1 c. à s. d'huile d'olive, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une consistance homogène. Placez 1 heure au réfrigérateur. Lavez et séchez 8 gros champignons de Paris, ôtez le pied. Remplissez généreusement 4 chapeaux de la préparation (5 mm au-dessus du bord) puis posez un autre chapeau sur la garniture, prise en sandwich. Servez bien frais.

SHIITAKÉS POÊLÉS

POUR 4 PERSONNES

> Rincez rapidement 200 grammes de Shiitakés, épongez-les et coupez-les en 4. Chauffez 1 c. à s. d'huile de sésame dans un wok et jetez-y les champignons. Faites revenir 3 minutes à feu vif. Ajoutez 1 échalote ciselée, du sel et du poivre et poursuivez la cuisson 5 minutes.

CHOUX


Glucosinolates : notamment isothiocyanates, sulforaphane et indole-3-carbinol, anticancer – poumon, œsophage, estomac, côlon, bouche, vessie, prostate, pharynx, utérus, sein, peau.
Tous les choux renferment une réserve d'antioxydants et de phytonutriments qui augmentent la résistance immunitaire.
Le chou cru calme les ulcères (douleurs gastriques).
Bêta-carotène : antioxydant majeur et polyvalent, surtout disponible après cuisson.
Riches en vitamine K (phylloquinone), pas seulement un micronutriment mais aussi un mésonutriment ! Protège les os car fixe le calcium sur le squelette, participe au travail mental, notamment à la transmission d'informations dans le cerveau. « Brûle-graisses », aide à contrôler la glycémie et l'insuline. Surtout dans le brocoli, le kale et le chou frisé.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SMOOTHIE VERT TROP CHOU

POUR 1 PERSONNE

> Pelez 2 granny-smith, ôtez le cœur, coupez-les en cubes. Épluchez 1 banane, détaillez-la en tronçons. Pressez 1 citron et 1 orange. Versez le tout dans le bol d'un blender, ajoutez 2 poignées de chou chinois, 8 petits bouquets de brocoli et 8 tiges de basilic. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez de l'eau de source si le smoothie vous paraît trop épais.

SOUPE AU CHOU

POUR 4 PERSONNES

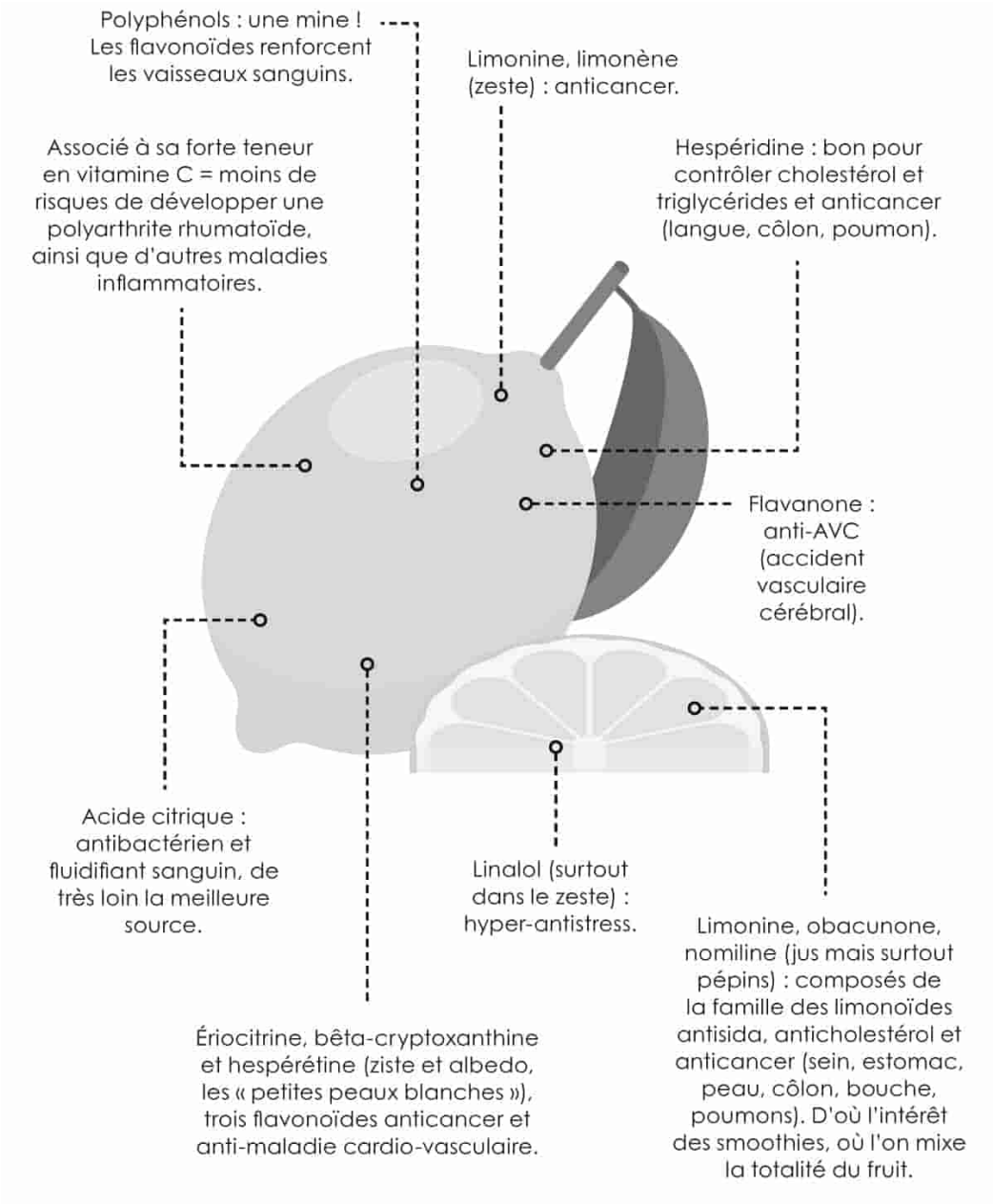
> Débarrassez 1 chou vert des plus grandes feuilles, lavez-le, puis coupez-le en lanières. Dans une casserole d'eau portée à ébullition, plongez le chou 5 minutes. Rincez les lanières à l'eau froide, égouttez-les. Lavez et pelez 2 pommes de terre, 3 carottes, 2 branches de céleri, coupez-les en petits cubes, émincez 2 oignons et pressez 2 gousses d'ail. Dans une grande cocotte, versez 2 c. à s. d'huile d'olive : quand elle est chaude, faites-y revenir les oignons et l'ail sans les brûler. Ajoutez les légumes et couvrez de 1,5 litre de bouillon de légumes. Salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux et sans couvrir pendant ½ heure. Servez tel quel ou mixé.

SALADE CROQUE-CHOU

POUR 4 PERSONNES

> Râpez 1 chou blanc finement. Pelez 3 granny-smith et détaillez-les en dés. Dans un saladier, mélangez 1 yaourt bifidus nature, 1 c. à s. de sauce soja, du poivre et 1 goutte d'huile essentielle de basilic diluée dans 1 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez le chou et les pommes. Mélangez et servez bien frais.

CITRON


Polyphénols : une mine ! Les flavonoïdes renforcent les vaisseaux sanguins.
Limonine, limonène (zeste) : anticancer.
Associé à sa forte teneur en vitamine C = moins de risques de développer une polyarthrite rhumatoïde, ainsi que d'autres maladies inflammatoires.
Hespéridine : bon pour contrôler cholestérol et triglycérides et anticancer (langue, côlon, poumon).
Flavanone : anti-AVC (accident vasculaire cérébral).
Acide citrique : antibactérien et fluidifiant sanguin, de très loin la meilleure source.
Linalol (surtout dans le zeste) : hyper-antistress.
Limonine, obacunone, nomiline (jus mais surtout pépins) : composés de la famille des limonoïdes antisida, anticholestérol et anticancer (sein, estomac, peau, côlon, bouche, poumons). D'où l'intérêt des smoothies, où l'on mixe la totalité du fruit.
Ériocitrine, bêta-cryptoxanthine et hespérétine (ziste et albedo, les « petites peaux blanches »), trois flavonoïdes anticancer et anti-maladie cardio-vasculaire.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

CITRONNADE

POUR 4 PERSONNES

> Versez 50 grammes de miel dans une grande carafe. Chauffez 50 cl d'eau et quand elle frémit, versez-la peu à peu sur le miel tout en remuant, de façon à ce qu'il soit parfaitement fondu. Ajoutez 50 cl d'eau et le jus de 4 citrons. Placez 1 heure au frais puis ajoutez des rondelles de citron et des glaçons.

HUILE DE CITRON

POUR 1 BOCAL DE 50 CL

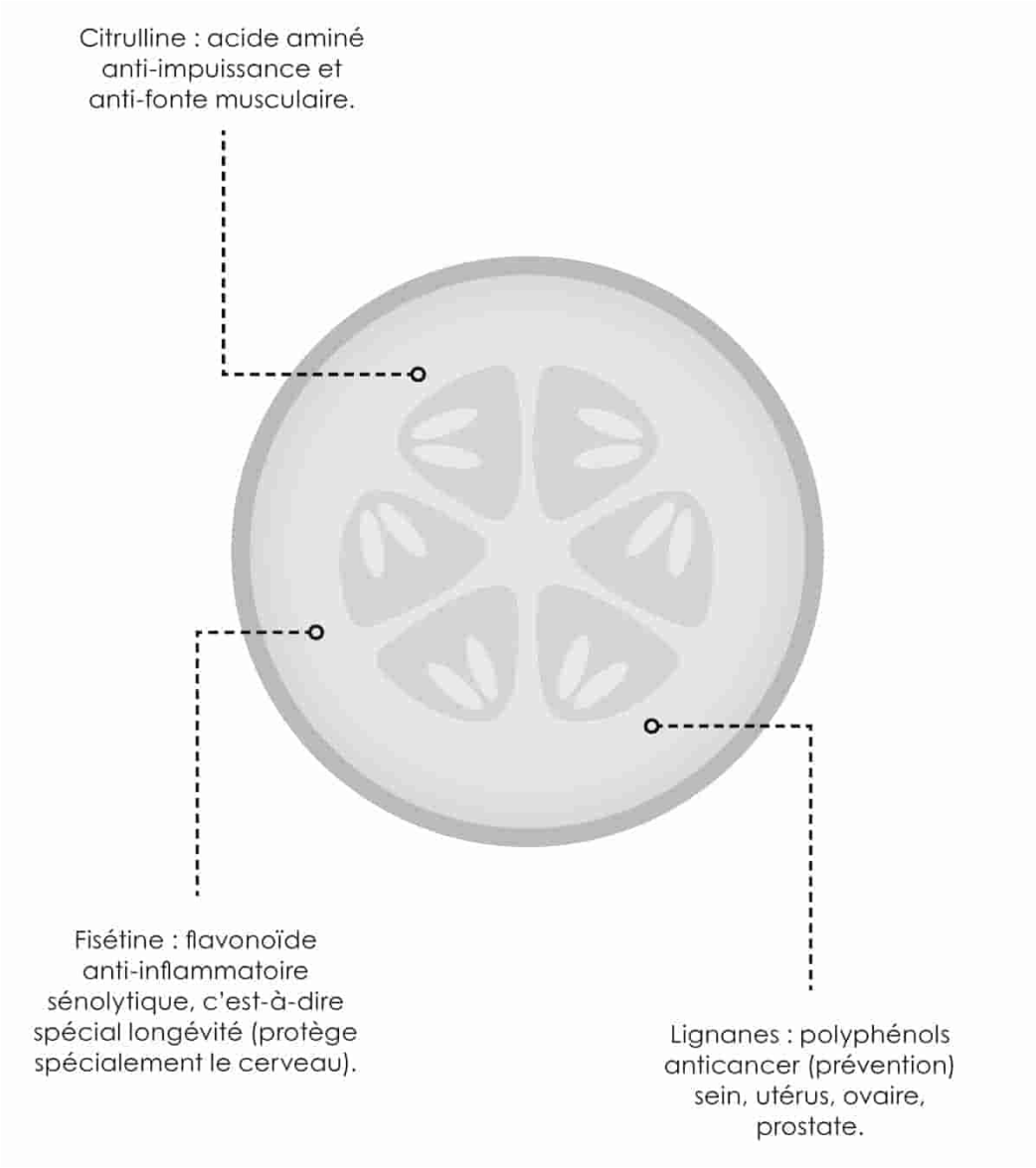
> Lavez 3 citrons bio. Coupez-les en tranches épaisses et posez-les dans un plat creux recouvert de 5 c. à s. de gros sel. Placez-les au réfrigérateur pendant 4 heures. Rincez les tranches de citron, posez-les sur un papier absorbant puis déposez-les dans un bocal. Humidifiez 2 c. à s. de thé vert de Chine thé avec un peu d'eau froide et laissez-le égoutter dans une petite passoire pendant 5 minutes. Dans une petite casserole, faites tiédir 40 cl d'huile d'olive, ajoutez le thé puis versez sur les tranches de citron. Laissez mariner au moins 24 heures. filtrez et versez dans une bouteille ou un bocal.

CITRONS GIVRÉS

POUR 4 PERSONNES

> Ôtez le chapeau de 4 citrons, évidez-les soigneusement en prenant soin de bien retirer les peaux blanches amères. Placez les écorces de citron au congélateur. Portez à ébullition 30 cl d'eau et 130 grammes de miel. Laissez refroidir et ajoutez-y la chair des citrons mixée puis versez la préparation dans un plat large et peu profond. Placez au congélateur pour 3 heures en grattant le granité à la fourchette toutes les heures. Quand le granité est pris, répartissez-le dans les écorces des citrons, reposez le chapeau par-dessus et conservez-les au congélateur. sortez-les 5 minutes avant de les consommer.

CONCOMBRE


Citrulline : acide aminé anti-impuissance et anti-fonte musculaire.
Fisétine : flavonoïde anti-inflammatoire sénolytique, c'est-à-dire spécial longévité (protège spécialement le cerveau).
Lignanes : polyphénols anticancer (prévention) sein, utérus, ovaire, prostate.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

JUS VERT VELOURS

POUR 1 PERSONNE

> Prélevez la chair de ½ avocat. Épluchez ½ concombre, coupez-le dans le sens de la longueur, ôtez les graines. Pressez ½ citron. Mettez tous les ingrédients dans le blender avec 1 yaourt à la grecque et 3 glaçons puis mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

CONCOMBRE À L'ANETH

POUR 4 PERSONNES

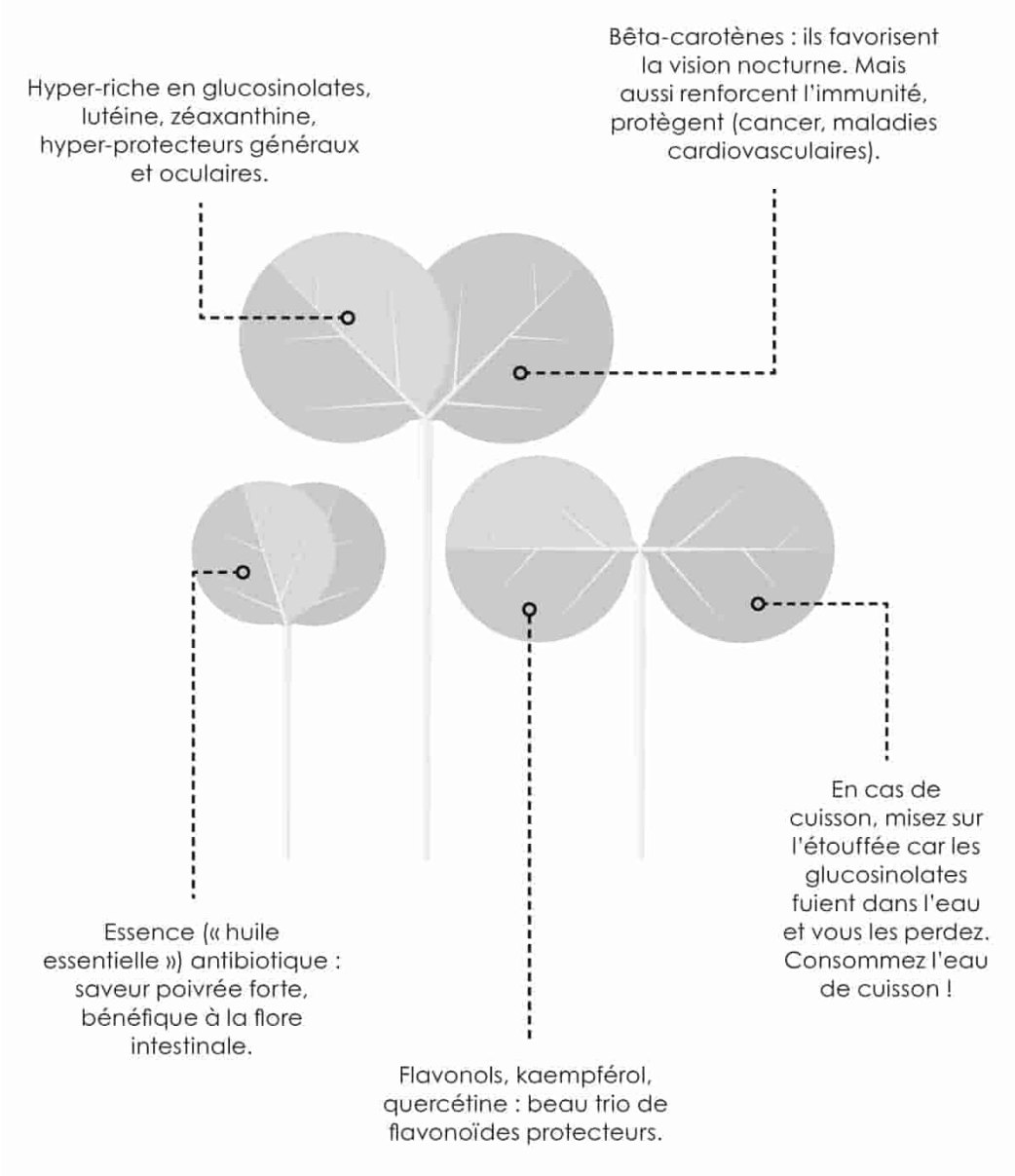
> Pelez 2 concombres et détaillez-le en fines lamelles. Arrosez-le d'une vinaigrette faite avec le jus de 1 citron, 3 c. à s. d'huile d'olive, quelques brins d'aneth ciselé, du sel et du poivre.

TZATZISOUP

POUR 4 PERSONNES

> Pelez 1 concombre, coupez-le en petits morceaux et mettez-le dans le blender avec 4 yaourts nature, 1 petit bouquet de menthe fraîche, 2 c. à s. d'huile d'olive, du sel et du poivre. Placez au réfrigérateur pendant 3 heures et servez parsemé de quelques rondelles de radis roses.

CRESSON


Hyper-riche en glucosinolates, lutéine, zéaxanthine, hyper-protecteurs généraux et oculaires.
Bêta-carotènes : ils favorisent la vision nocturne. Mais aussi renforcent l'immunité, protègent (cancer, maladies cardiovasculaires).
En cas de cuisson, misez sur l'étouffée car les glucosinolates fuient dans l'eau et vous les perdez. Consommez l'eau de cuisson !
Essence (« huile essentielle ») antibiotique : saveur poivrée forte, bénéfique à la flore intestinale.
Flavonols, kaempférol, quercétine : beau trio de flavonoïdes protecteurs.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

JUS VERT BELLEVUE

POUR 1 PERSONNE

> Prélevez la chair de ½ avocat. Rincez 1 poignée de cresson, pressez ½ citron. Mettez tous les ingrédients dans le blender avec 1 yaourt à la grecque et 3 glaçons puis mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

SOUPE DE CRESSON

POUR 4 PERSONNES

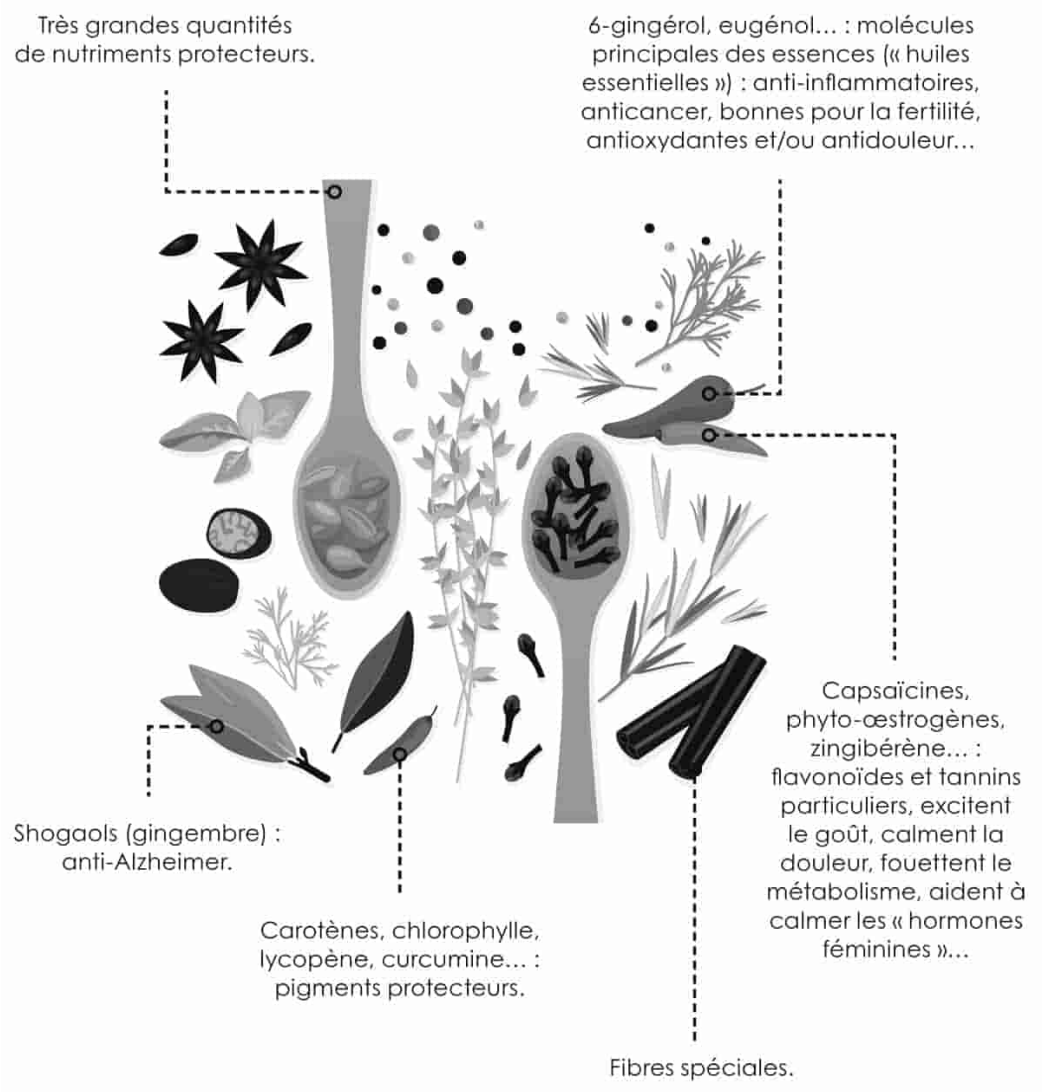
> Faites revenir ½ botte de cresson lavé et épluché dans un filet d'huile de colza pendant 3 minutes sur feu doux, en remuant sans cesse. Ajoutez 30 cl d'eau et 1 pomme de terre coupée en dés. Salez légèrement et laissez cuire à couvert 20 minutes. Mixez.

SALADE CRESSON BETTERAVE

POUR 4 PERSONNES

> Nettoyez 1 botte de cresson, pelez 1 betterave cuite et râpez-la. Dans un saladier, mélangez 1 c. à s. de vinaigre de cidre, 3 c. à s. d'huile d'olive, ½ gousse d'ail pressée, du sel et du poivre. Déposez le cresson, ajoutez la betterave râpée et parsemez de copeaux de parmesan.

ÉPICES (CURCUMA, GINGEMBRE, POIVRE, MUSCADE…)


Très grandes quantités de nutriments protecteurs.
6-gingérol, eugénol… : molécules principales des essences (« huiles essentielles ») : anti-inflammatoires, anticancer, bonnes pour la fertilité, antioxydantes et/ou antidouleur…
Capsaïcines, phyto-œstrogènes, zingibérène… : flavonoïdes et tannins particuliers, excitent le goût, calment la douleur, fouettent le métabolisme, aident à calmer les « hormones féminines »…
Shogaols (gingembre) : anti-Alzheimer.
Carotènes, chlorophylle, lycopène, curcumine… : pigments protecteurs.
Fibres spéciales.

ÉPICES	ELLES…
Toutes, surtout clou de girofle, poivre, badiane, cardamome, muscade.	aident à digérer
Cannelle et piment.	participent à la perte de poids
Cannelle, wasabi.	tuent les microbes

Cannelle, clou de girofle, gingembre, poivre.	sont stimulantes
Safran, vanille, muscade.	sont apaisantes, antidéprime
Gingembre.	luttent contre les rhumatismes
Cannelle, clou de girofle, gingembre, poivre, genièvre, muscade.	sont stimulantes (physiquement, intellectuellement, sexuellement)
Gingembre, curcuma, muscade.	luttent contre les rhumatismes
Clou de girofle, piment.	anesthésient, sont antidouleur
Curcuma, gingembre.	sont antiballonnements et anti-douleurs digestives

Remarque : la célèbre curcumine du curcuma est en fait l'un des 4 curcuminoïdes du curcuma. Elle représente 80 % de la totalité quand même. Les 20 % restants répondent aux doux noms de dexétéccurcumine, de cyclocurcumine et de bisdeméthoxycurcumine : leurs propriétés antioxydantes ne sont pour le moment pas flagrantes. Mais qui sait…

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

EAU INFUSÉE DE NOËL

POUR 4 PERSONNES

> Pressez 4 oranges et versez le jus dans une casserole. Ajoutez 40 cl d'eau, 2 oranges bio taillées en tranches fines, 2 bâtons de cannelle, 2 étoiles de badiane, 1 clou de girofle puis chauffez tout doucement pendant 20 minutes (le liquide ne doit pas bouillir), en mélangeant de temps en temps. Buvez bien chaud.

BONBONS DE CHÈVRE FRAIS

POUR 4 PERSONNES

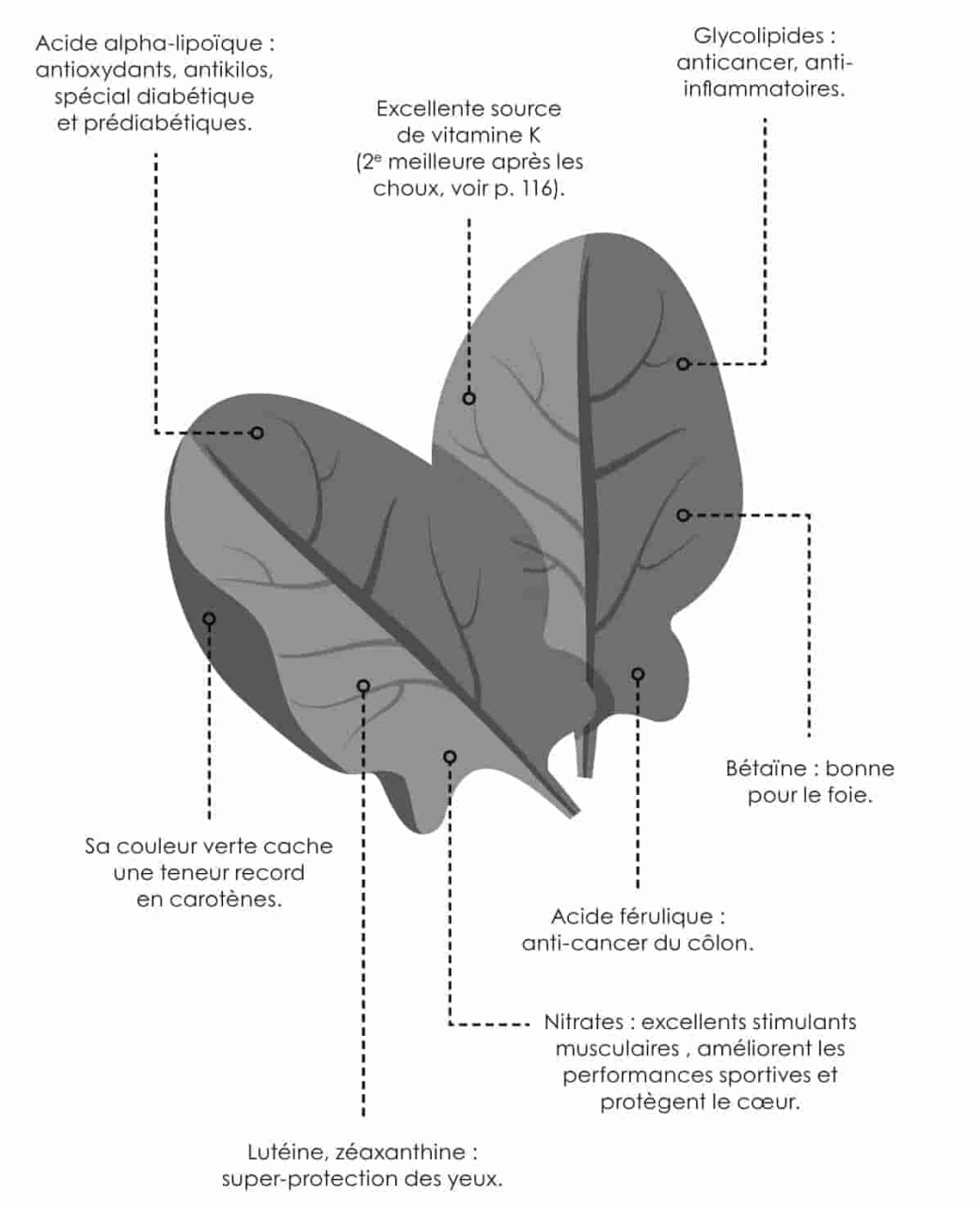
> Dans un bol, mélangez à la fourchette 1 chèvre frais et 2 c. à s. d'huile d'olive. Divisez le fromage en 12 et façonnez des billes entre les paumes de vos mains. Roulez 4 billes dans du cumin en poudre, 4 autres dans du paprika et les 4 dernières dans du poivre de sichuan. Piquez chacune d'un cure-dents et placez 1 heure au réfrigérateur.

CHURNA : MÉLANGE D'ÉPICES AYURVÉDIQUES

POUR 1 PETIT POT

> Dans un petit pot hermétique, mélangez 2 parts de cumin moulu, 2 parts de fenugrec moulu, 1 part de muscade râpée, 2 parts de gingembre moulu.

ÉPINARD


Acide alpha-lipoïque : antioxydants, antikilos, spécial diabétique et prédiabétiques.
Excellente source de vitamine K (2e meilleure après les choux, voir p. 116).
Glycolipides : anticancer, anti-inflammatoires.
Bétaïne : bonne pour le foie.
Sa couleur verte cache une teneur record en carotènes.
Acide férulique : anti-cancer du côlon.
Nitrates : excellents stimulants musculaires , améliorent les performances sportives et protègent le cœur.
Lutéine, zéaxanthine : super-protection des yeux.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

JUS VERT ANTIROUILLE

POUR 1 PERSONNE

> Mettez dans le blender 1 poire pelée et épépinée, 1 poignée de pousses d'épinards, ½ cuillère à café de cannelle, le jus de ½ orange. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez 10 cl de Salvetat et mélangez à la cuillère.

OMELETTE AUX ÉPINARDS

POUR 4 PERSONNES

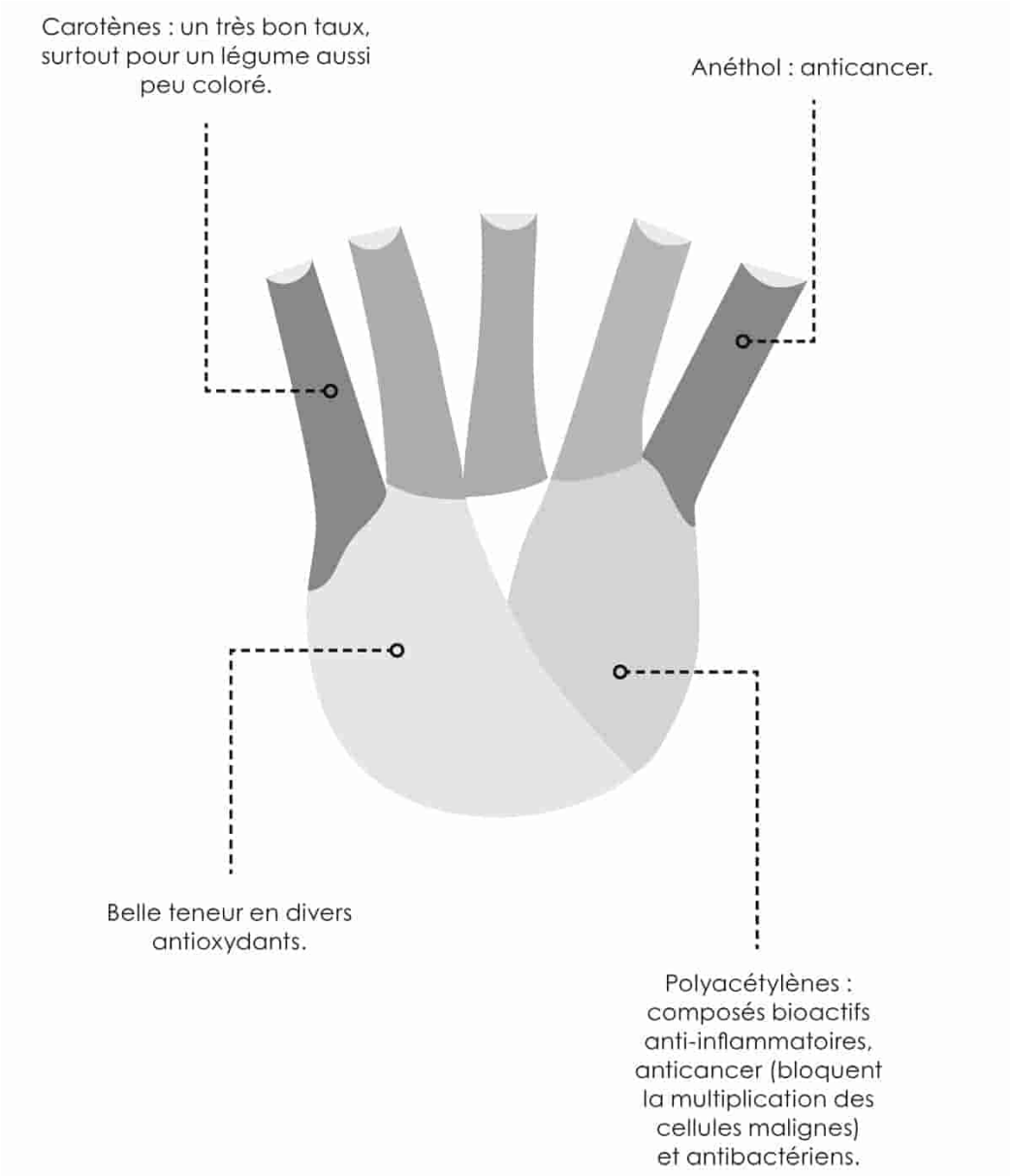
> Versez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et mettez-y 500 grammes d'épinards frais à suer pendant 5 minutes sur feu doux. Battez 8 œufs avec 1 c. à s. de cerfeuil et de ciboulette ciselés. Poivrez. Versez la préparation sur les épinards, augmentez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prise.

SALADE DE POUSSES D'ÉPINARDS

POUR 4 PERSONNES

> Déposez dans un saladier 250 grammes de jeunes pousses d'épinards, 40 grammes de copeaux de parmesan et 1 poignée de pignons. Arrosez de 6 c. à s. d'huile d'olive et 3 c. à s. de vinaigre balsamique.

FENOUIL


Carotènes : un très bon taux, surtout pour un légume aussi peu coloré.
Anéthol : anticancer.
Belle teneur en divers antioxydants.
Polyacétylènes : composés bioactifs anti-inflammatoires, anticancer (bloquent la multiplication des cellules malignes) et antibactériens.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SALADE ORANGE FENOUIL

POUR 4 PERSONNES

> Détaillez 1 bulbe de fenouil en fines lamelles. Arrosez-le d'un filet de jus de citron. Pelez à vif 2 oranges, détachez les segments. Disposez sur une assiette, arrosez de 2 c. à s. d'huile d'olive, parsemez de graines germées d'alfalfa et saupoudrez de 1 c. à c. de graines de cumin.

JUS VERT FENOUIL CONCOMBRE

POUR 1 PERSONNE

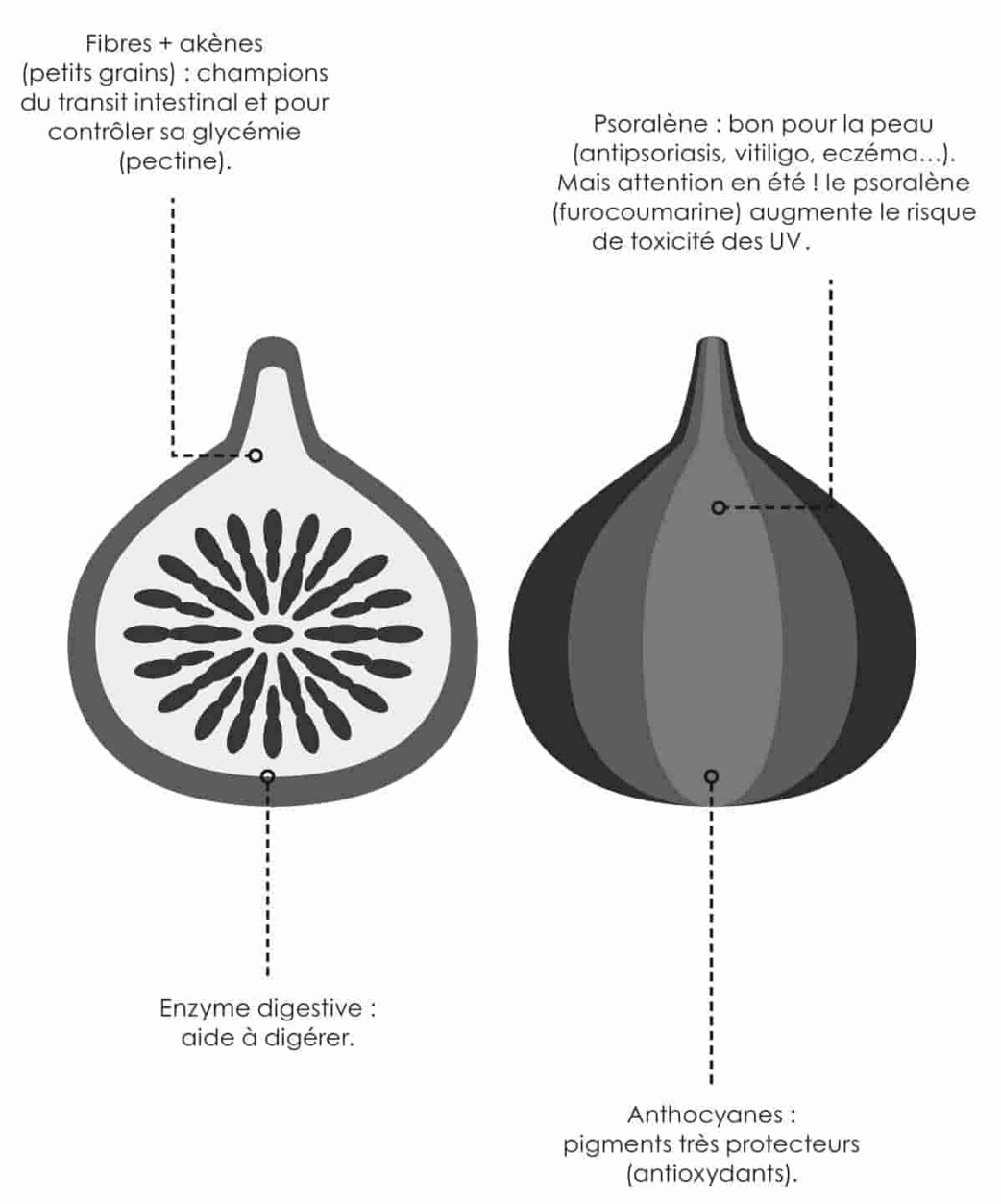
> Faites blanchir ¼ de bulbe de fenouil 5 minutes dans de l'eau bouillante, égouttez-le, passez-le sous l'eau froide, coupez-le en morceaux. Épluchez ¼ de concombre, coupez-le en cubes. Pressez ½ citron. Rincez 4 feuilles de menthe et 4 feuilles de coriandre. Mettez tous les ingrédients dans le blender, mélangez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

FENOUIL BRAISÉ À LA BADIANE

POUR 4 PERSONNES

> Rincez 2 beaux bulbes de fenouil, ôtez les tiges vertes et les pluches, et coupez-les en deux verticalement puis encore en deux. Pressez 2 oranges. Chauffez 2 c. à s. d'huile dans une cocotte, déposez les quarts de fenouils, côté coupé vers le bas. Salez, poivrez et faites dorer 5 minutes environ. Quand ils commencent à colorer, ajoutez 4 étoiles de badiane et le jus des oranges. Couvrez, baissez le feu et laissez mijoter 25 minutes en retournant les bulbes de temps en temps. En fin de cuisson, ôtez le couvercle de façon à faire évaporer l'eau et à caraméliser légèrement les fenouils.

FIGUE


Fibres + akènes (petits grains) : champions du transit intestinal et pour contrôler sa glycémie (pectine).
Psoralène : bon pour la peau (antipsoriasis, vitiligo, eczéma...). Mais attention en été ! le psoralène (furocoumarine) augmente le risque de toxicité des UV.
Enzyme digestive : aide à digérer.
Anthocyanes : pigments très protecteurs (antioxydants).

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SMOOTHIE FIGUE YAOURT

POUR 1 PERSONNE

> Rincez 4 figues, mettez-les dans le blender avec 1 yaourt bifidus et 3 glaçons, mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

FIGUES ENRUBANNÉES DE JAMBON

POUR 4 PERSONNES

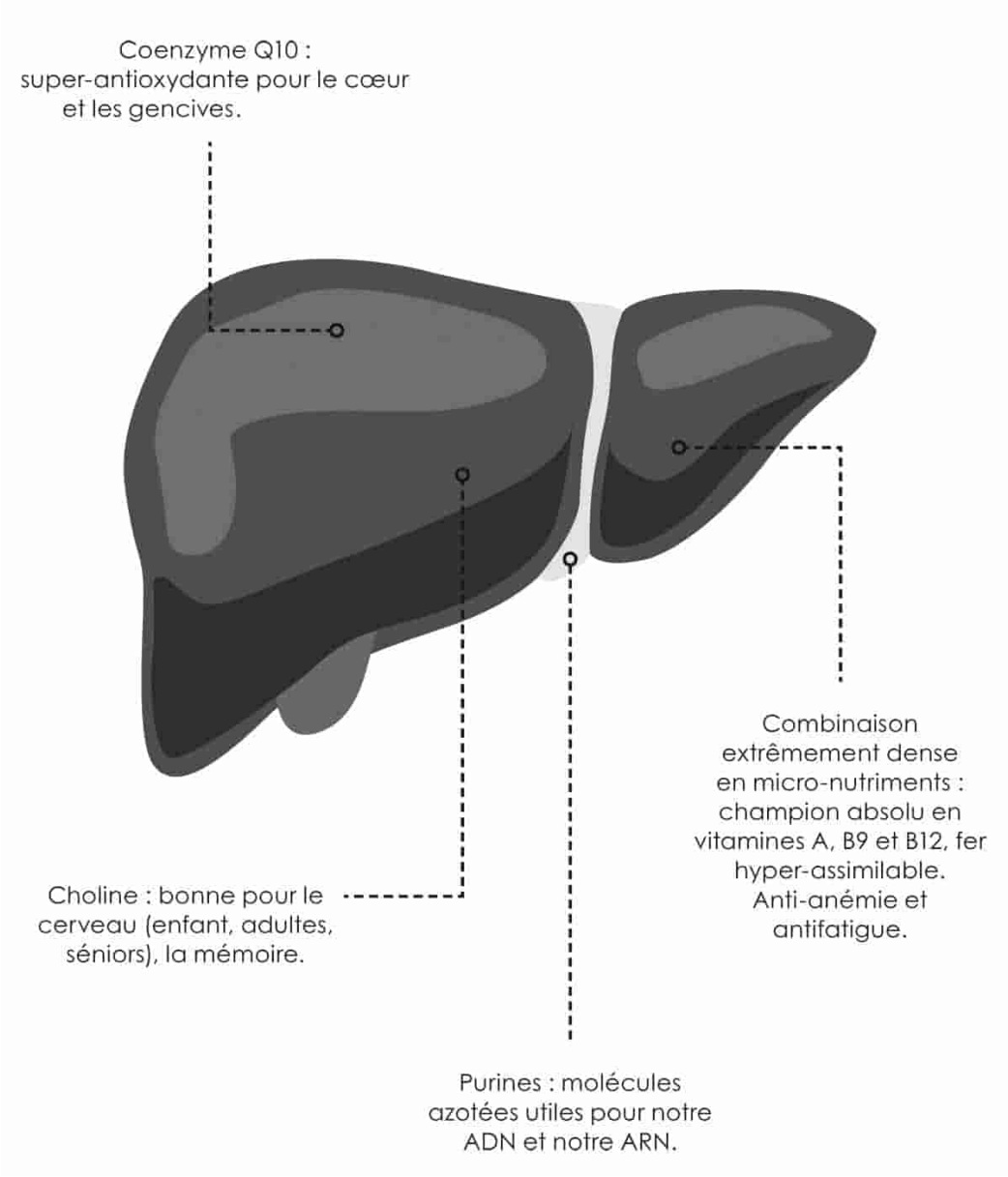
> Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Enrubannez 12 petites figues violettes d'une demi-tranche fine de jambon Serrano. Maintenez avec un cure-dents. Déposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et enfournez pour 10 minutes.

FIGOTHÉS

POUR 4 PERSONNES

> Pressez 2 oranges, prélevez le zeste d'une d'entre elles. Transvasez le jus dans une casserole et portez à frémissement. Versez 2 c. à s. de thé noir de Chine, couvrez et laissez infuser pendant 5 minutes. Pendant ce temps, blanchissez les zestes d'orange en les jetant 2 minutes dans l'eau bouillante puis en les passant sous l'eau fraîche. Filtrez le thé au-dessus d'une casserole, ajoutez 2 c. à s. de miel, remuez et faites bouillir. Baissez le feu et déposez les figues rincées et les zestes puis laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes. Dégustez tiède.

FOIE


Coenzyme Q10 : super-antioxydante pour le cœur et les gencives.
Combinaison extrêmement dense en micro-nutriments : champion absolu en vitamines A, B9 et B12, fer hyper-assimilable. Anti-anémie et antifatigue.
Choline : bonne pour le cerveau (enfant, adultes, séniors), la mémoire.
Purines : molécules azotées utiles pour notre ADN et notre ARN.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SALADE DE FOIES DE VOLAILLE

POUR 4 PERSONNES

> Chauffez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle, faites-y revenir 1 gousse d'ail hachée, 400 grammes de foies de volaille coupés en lanière. Salez et poivrez. Dans un saladier, mélangez 1 c. à s. de vinaigre de vin, 3 c. à s. d'huile d'olive, du sel, du poivre, 100 grammes de noix concassées et 2 pommes détaillées en dés. Ajoutez 150 grammes de pousses d'épinards et les foies de volaille.

FOIE DE VEAU EN PERSILLADE

POUR 4 PERSONNES

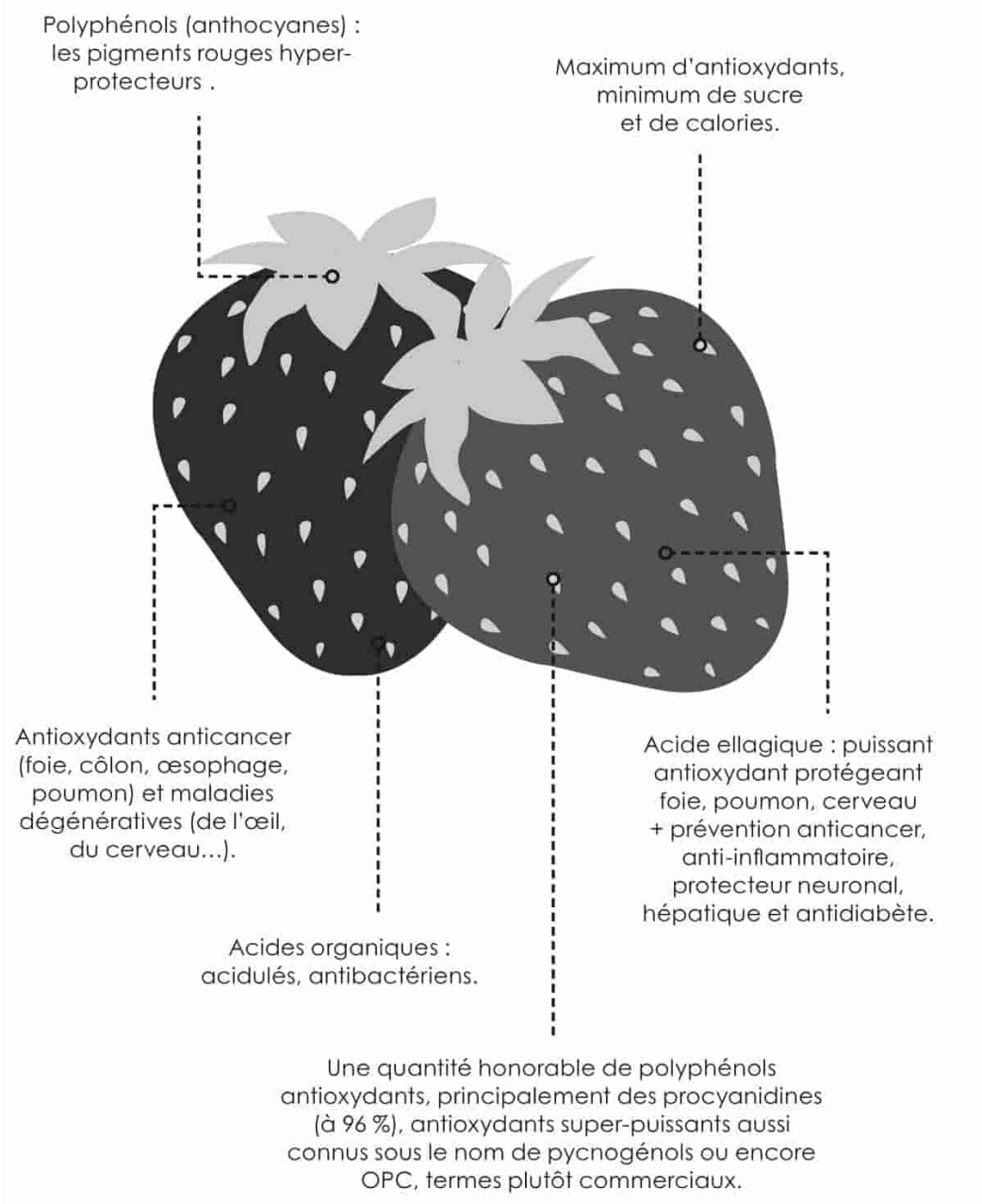
> Versez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et faites-y dorer 1 gousse d'ail pelée et émincée. Laissez cuire 5 minutes en remuant sans cesse. Ajoutez 4 tranches de foie de veau et faites-les cuire 3 minutes par face. Salez et poivrez. Déglacez la poêle avec 3 c. à s. de vinaigre balsamique blanc, laissez chauffer 2 minutes en remuant rapidement. Ajoutez ½ bouquet de persil ciselé et 1 gousse d'ail avant de verser sur le foie de veau.

TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE

POUR 4 PERSONNES

> Préchauffez le four à 175 °C (thermostat 5-6). Saisissez 300 grammes de foies de volaille 5 minutes dans une poêle antiadhésive et posez-les sur une assiette. Faites fondre 3 oignons émincés avec 3 c. à s. d'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez les foies, du sel, du poivre, une branche de thym et une feuille de laurier. Laissez cuire 15 minutes à feu doux. Versez la préparation dans un robot, ajoutez 3 œufs et un peu de muscade. Mixez et versez dans une terrine. Enfournez pour 30 minutes de cuisson.

FRAISE


Polyphénols (anthocyanes) : les pigments rouges hyper-protecteurs .
Maximum d'antioxydants, minimum de sucre et de calories.
Antioxydants anticancer (foie, côlon, œsophage, poumon) et maladies dégénératives (de l'œil, du cerveau…).
Acide ellagique : puissant antioxydant protégeant foie, poumon, cerveau + prévention anticancer, anti-inflammatoire, protecteur neuronal, hépatique et antidiabète.
Acides organiques : acidulés, antibactériens.
Une quantité honorable de polyphénols antioxydants, principalement des procyanidines (à 96 %), antioxydants super-puissants aussi connus sous le nom de pycnogénols ou encore OPC, termes plutôt commerciaux.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SOUPE DE FRAISES

POUR 4 PERSONNES

> Mixez 800 grammes de fraises avec le jus de 2 citrons jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Versez dans 4 verrines, parsemez de menthe fraîche ciselée et dégustez bien frais.

SMOOTHIE VANILLE FRAISE

POUR 4 PERSONNES

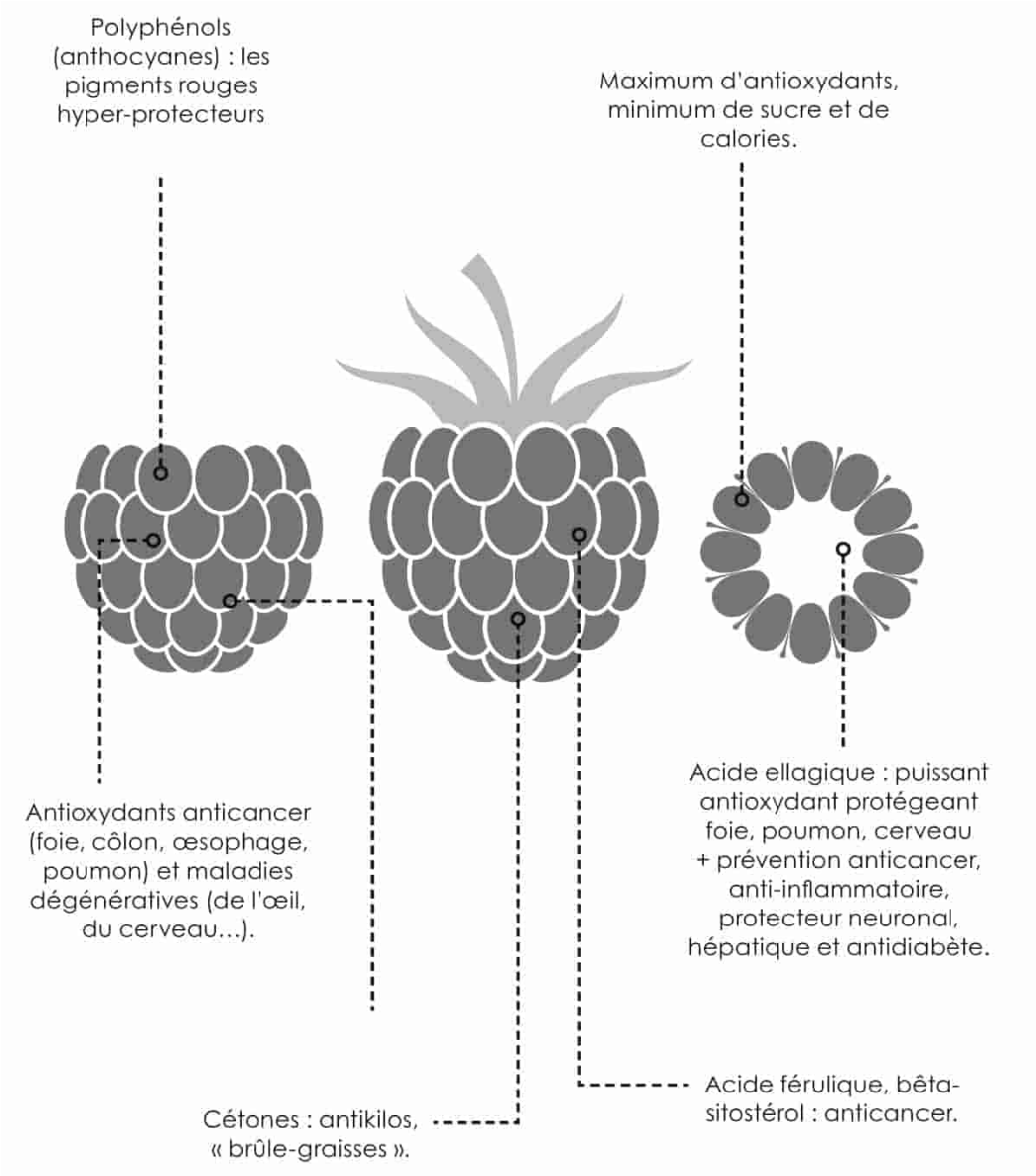
> Équeutez 500 grammes de fraises. Taillez ½ gousse de vanille dans la longueur et prélevez-en les graines à l'aide d'un petit couteau. Mettez les fraises, la vanille, 1 banane en rondelles, 1 c. à s. de graines de lin moulues et 40 cl de lait d'amande dans le bol d'un blender, mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

SALADE TOMATES FRAISES

POUR 4 PERSONNES

> Déposez dans un saladier 4 tomates taillées en cubes, 400 grammes de fraises équeutées et coupées en deux. Arrosez de 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre balsamique, salez et poivrez. Parsemez de basilic ciselé.

FRAMBOISE


Polyphénols (anthocyanes) : les pigments rouges hyper-protecteurs
Maximum d'antioxydants, minimum de sucre et de calories.
Antioxydants anticancer (foie, côlon, œsophage, poumon) et maladies dégénératives (de l'œil, du cerveau…).
Acide ellagique : puissant antioxydant protégeant foie, poumon, cerveau + prévention anticancer, anti-inflammatoire, protecteur neuronal, hépatique et antidiabète.
Acide férulique, bêta-sitostérol : anticancer.
Cétones : antikilos, « brûle-graisses ».

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

BONBONS AUX FRAMBOISES

POUR UNE VINGTAINE DE BONBONS

> Mixez 100 grammes de framboises et versez la préparation dans une petite casserole. Ajoutez 15 cl de jus de raisin et 2 grammes d'agar-agar. Portez à ébullition et laissez frémir 1 minute sans cesser de remuer. Versez le mélange dans des petits moules en silicone et placez 2 heures au réfrigérateur.

SMOOTHIE FRAMBOISE KIWI

POUR 1 PERSONNE

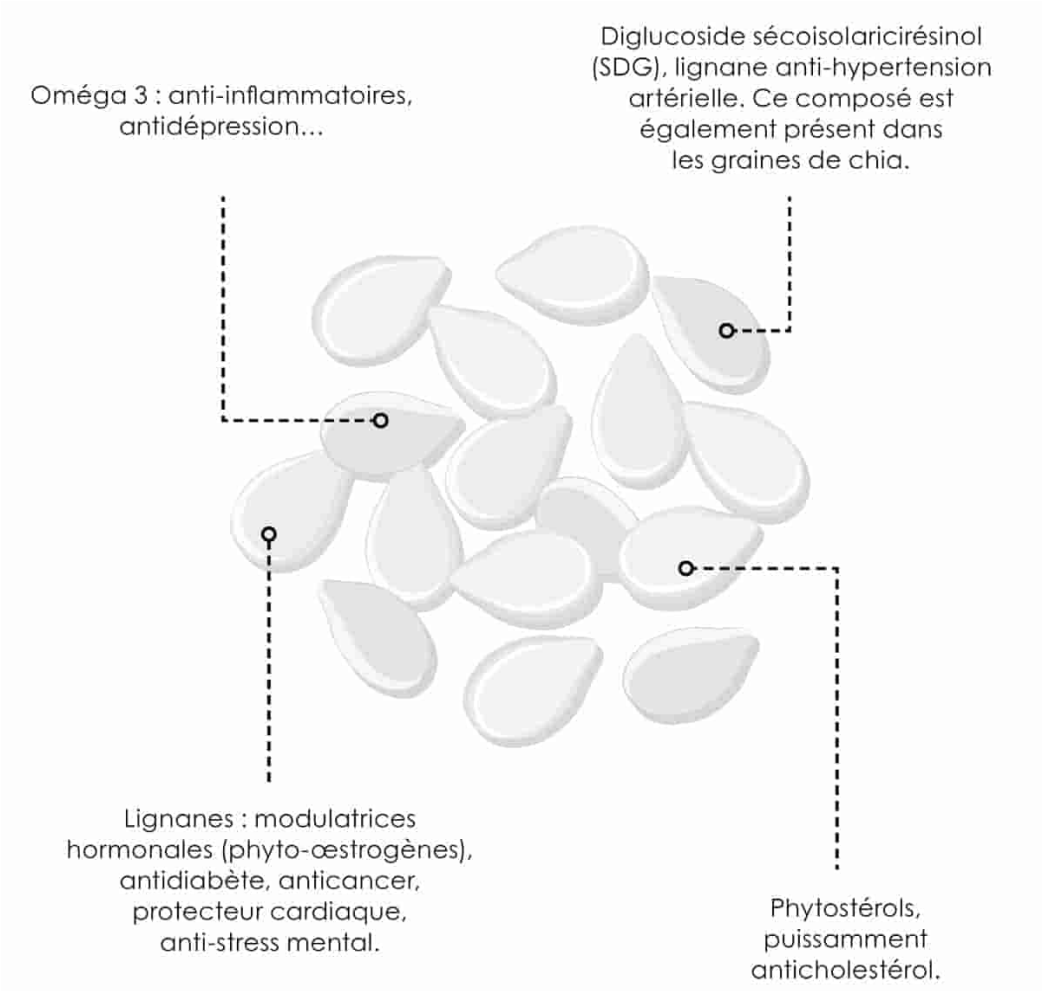
> Pelez 2 kiwis. Mettez-les dans le bol d'un blender avec 20 grammes de framboises, 1 yaourt nature et 2 glaçons. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

MOUSSE DE FRAMBOISE

POUR 4 PERSONNES

> Mixez 500 grammes de tofu soyeux, 500 grammes de framboises, 1 c. à s. de son d'avoine et 1 c. à s. de miel liquide jusqu'à obtention d'une préparation lisse. Répartissez dans 4 ramequins. Placez 1 heure au réfrigérateur.

GRAINES LIN & GRAINES DE SÉSAME


Oméga 3 : anti-inflammatoires, antidépression...
Diglucoside sécoisolaricirésinol (SDG), lignane anti-hypertension artérielle. Ce composé est également présent dans les graines de chia.
Lignanes : modulatrices hormonales (phyto-œstrogènes), antidiabète, anticancer, protecteur cardiaque, anti-stress mental.
Phytostérols, puissamment anticholestérol.

Remarque : pour bien profiter de ces vertus santé, il faut les moudre. L'huile de lin et l'huile de sésame n'ont pas les mêmes bienfaits que les graines : elles ne renferment que les « bons gras » mais pas les lignanes ni les fibres.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

PORRIDGE GRAINES DE LIN ET SON D'AVOINE

POUR 1 PERSONNE

> Versez 15 cl de lait d'amande dans une casserole, ajoutez 1 c. à s. de sirop d'érable, 2 c. à s. de graines de lin moulues, 3 c. à s. de son d'avoine, 2 c. à s. de noix de coco râpée et ½ c. à c. de cardamome en poudre. Portez à ébullition jusqu'à ce que la préparation épaississe. Hors du feu couvrez et laissez gonfler 5 minutes. Versez le mélange dans un bol, incorporez 1 c. à s. de purée d'amandes blanches, des dés de fruits frais et 1 yaourt de soja.

AÇAÏ BOWL AUX GRAINES DE LIN ET DE SÉSAME

POUR 1 PERSONNE

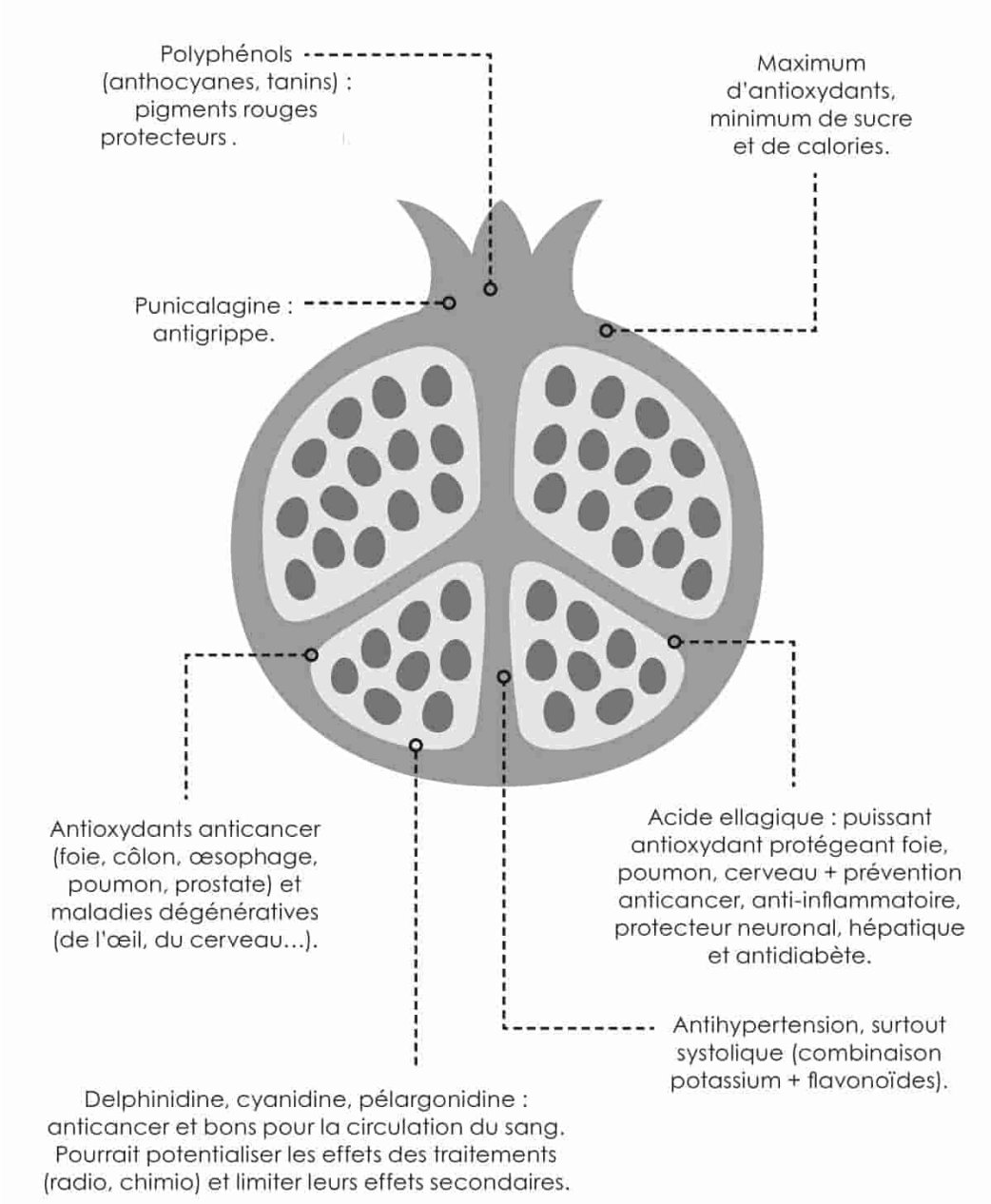
> Mixez 50 grammes d'açaï avec 10 cl de lait d'amande, versez la préparation dans un bol. Disposez sur la purée d'açaï 1 banane en rondelles, ½ kiwi en tranches, 6 fraises coupées en 4, ½ pomme verte taillée en lamelles. Parsemez 1 c. à c. de graines de lin moulues, 1 c. à c. de graines de sésame noir et 1 c. à c. de noix de coco râpée.

GOMASIO SÉSAME ET LIN

POUR 1 POT DE 100 GRAMMES

> Faites griller dans une poêle antiadhésive 80 grammes de graines de sésame, 10 grammes de graines de lin. Mixez-les, par petites pulsions, avec 10 grammes de fleur de sel. Conservez dans un bocal hermétique.

GRENADE


Polyphénols (anthocyanes, tanins) : pigments rouges protecteurs .
Maximum d'antioxydants, minimum de sucre et de calories.
Punicalagine : antigrippe.
Antioxydants anticancer (foie, côlon, œsophage, poumon, prostate) et maladies dégénératives (de l'œil, du cerveau…).
Acide ellagique : puissant antioxydant protégeant foie, poumon, cerveau + prévention anticancer, anti-inflammatoire, protecteur neuronal, hépatique et antidiabète.
Antihypertension, surtout systolique (combinaison potassium + flavonoïdes).
Delphinidine, cyanidine, pélargonidine : anticancer et bons pour la circulation du sang. Pourrait potentialiser les effets des traitements (radio, chimio) et limiter leurs effets secondaires.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SALADE ROQUETTE GRENADE

POUR 4 PERSONNES

> Déposez 250 grammes de roquette dans un saladier. Émiettez 100 grammes de feta par-dessus. Prélevez les graines de 1 grenade, ajoutez-les à la salade. Arrosez de 4 c. à s. d'huile d'olive et 1 c. à s. de vinaigre balsamique.

LASSI À LA GRENADE

POUR 4 PERSONNES

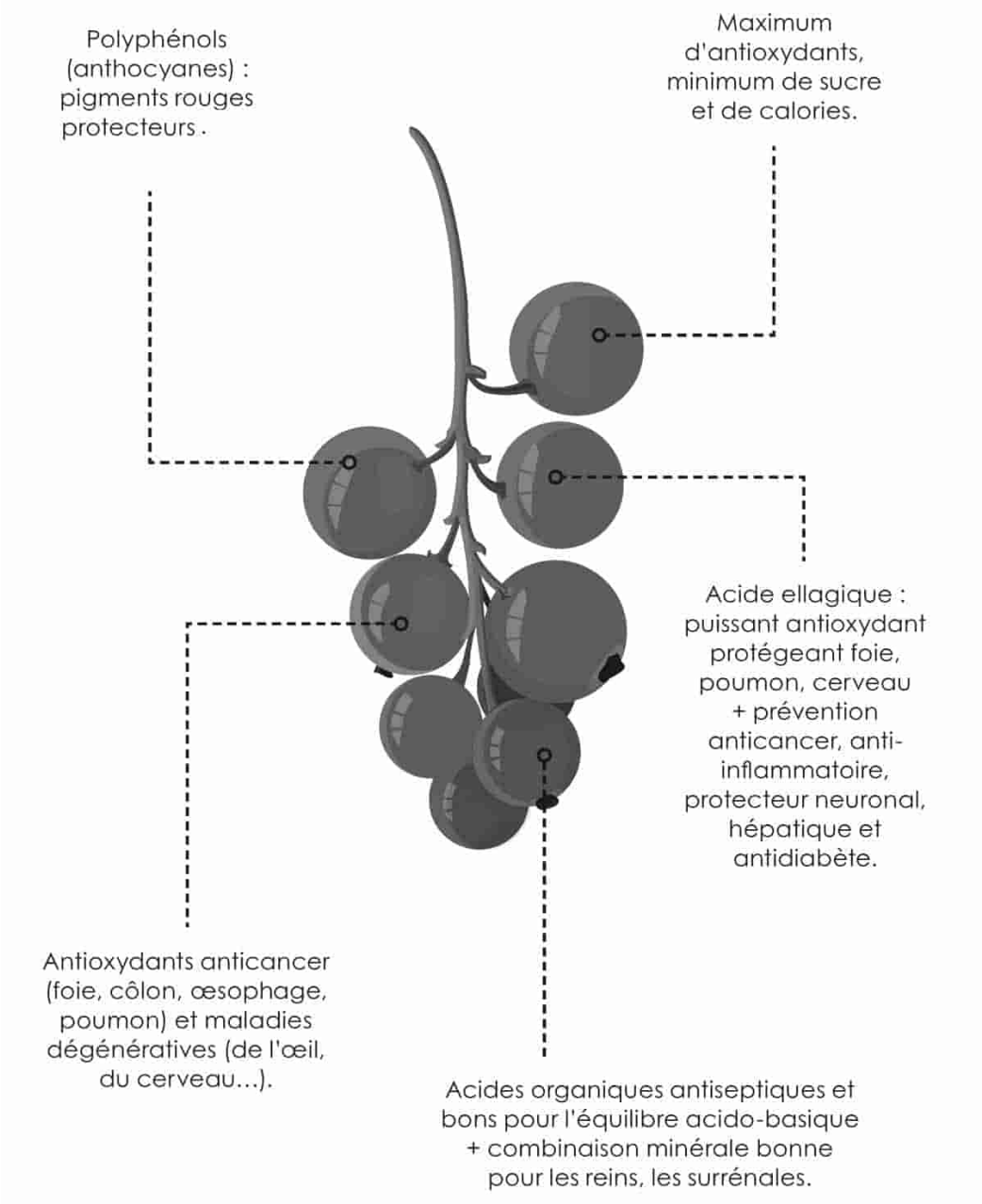
> Mettez dans le bol d'un blender les graines de 2 grenades, 3 yaourts bifidus, 4 c. à s. de sirop d'érable et 8 glaçons. Mixez jusqu'à ce que vous n'entendiez plus le bruit des glaçons sur les lames de l'appareil.

GELÉE DE GRENADE À LA ROSE

POUR 4 PERSONNES

> Coupez 2 grenades en deux et prélevez soigneusement les grains, en les débarrassant au fur et à mesure des filaments blanchâtres qui les entourent. Répartissez-les dans des coupes individuelles et réservez. Versez 4 c. à s. de sirop de framboise et 2 c. à s. de sirop de rose dans une casserole avec ½ litre d'eau froide. Mélangez bien et faites chauffer. Dès que la préparation frissonne, versez 1 c. à c. d'agar-agar et laissez cuire 1 minute sans cesser de remuer. Versez cette préparation sur les grains de grenade et laissez reposer 2 heures au réfrigérateur, le temps que la gelée prenne. Dégustez bien frais.

GROSEILLE


Polyphénols (anthocyanes) : pigments rouges protecteurs .
Maximum d'antioxydants, minimum de sucre et de calories.
Acide ellagique : puissant antioxydant protégeant foie, poumon, cerveau + prévention anticancer, anti-inflammatoire, protecteur neuronal, hépatique et antidiabète.
Antioxydants anticancer (foie, côlon, œsophage, poumon) et maladies dégénératives (de l'œil, du cerveau...).
Acides organiques antiseptiques et bons pour l'équilibre acido-basique + combinaison minérale bonne pour les reins, les surrénales.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SMOOTHIE GROSEILLES ORANGE

POUR 1 PERSONNE

> Rincez et équeutez 100 grammes de groseilles, versez-les dans le bol d'un blender. Ajoutez le jus de ½ orange, 3 feuilles de menthe, 1 c. à c. d'eau de fleur d'oranger et 3 glaçons. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Versez dans un verre, ajoutez 10 cl d'eau gazeuse, mélangez à la cuillère et servez.

SALADE GROSEILLES PAMPLEMOUSSE ÉPINARDS

POUR 4 PERSONNES

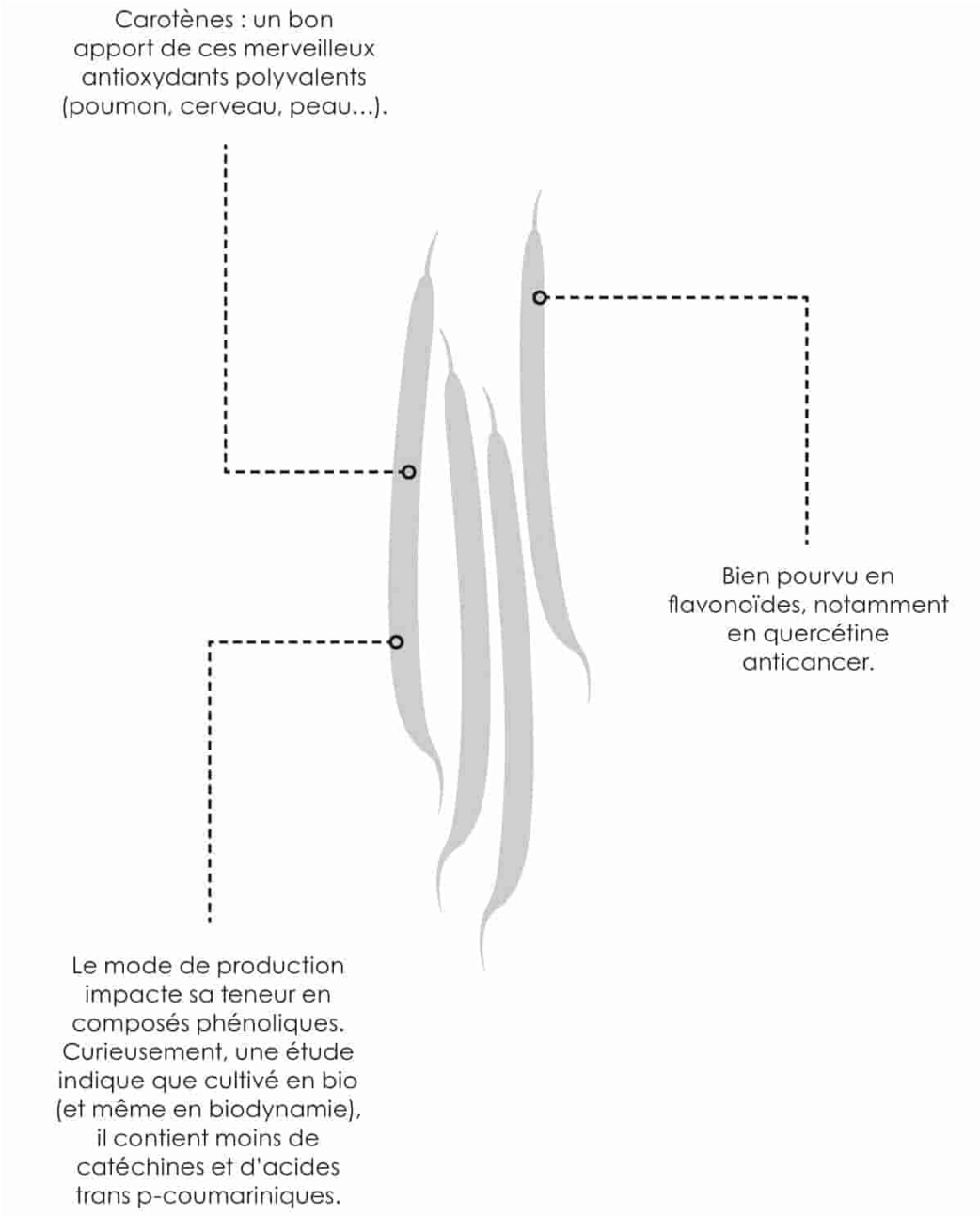
> Pelez 1 pamplemousse à vif et récupérez les suprêmes en conservant le jus. Dans 4 assiettes, répartissez 200 grammes de jeunes pousses d'épinards, le pamplemousse, 8 tranches de viande des Grisons coupées en lanières et 100 grammes de groseilles. Dans un bol émulsionnez le jus de pamplemousse avec 4 c. à s. d'huile d'olive, du sel et du poivre. Arrosez la salade de la vinaigrette et parsemez de pignons.

SALADE GROSEILLES ABRICOTS

POUR 4 PERSONNES

> Dénoyautez 500 grammes d'abricots et émincez-les en fins quartiers. Arrosez-les du jus de 1 citron dans un saladier. Ajoutez ½ bouquet de menthe ciselé et 2 c. à s. d'eau de fleurs d'oranger. Égrainez par-dessus 150 grammes de groseilles et mélangez.

HARICOT VERT


Carotènes : un bon apport de ces merveilleux antioxydants polyvalents (poumon, cerveau, peau...).
Bien pourvu en flavonoïdes, notamment en quercétine anticancer.
Le mode de production impacte sa teneur en composés phénoliques. Curieusement, une étude indique que cultivé en bio (et même en biodynamie), il contient moins de catéchines et d'acides trans p-coumariniques.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SALADE DE HARICOTS VERTS

POUR 4 PERSONNES

> Plongez 200 grammes de haricots verts équeutés 15 minutes dans de l'eau bouillante salée, laissez-les refroidir après les avoir égouttés. Pelez 1 carotte et détaillez-la en lanières à l'aide d'un économe. Fouettez le jus de 1 orange avec 2 c. à s. d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez les haricots verts et 1 botte de cresson nettoyée dans un saladier, ajoutez 8 feuilles de menthe ciselées et arrosez de la vinaigrette.

VELOUTÉ DE HARICOTS VERTS

POUR 4 PERSONNES

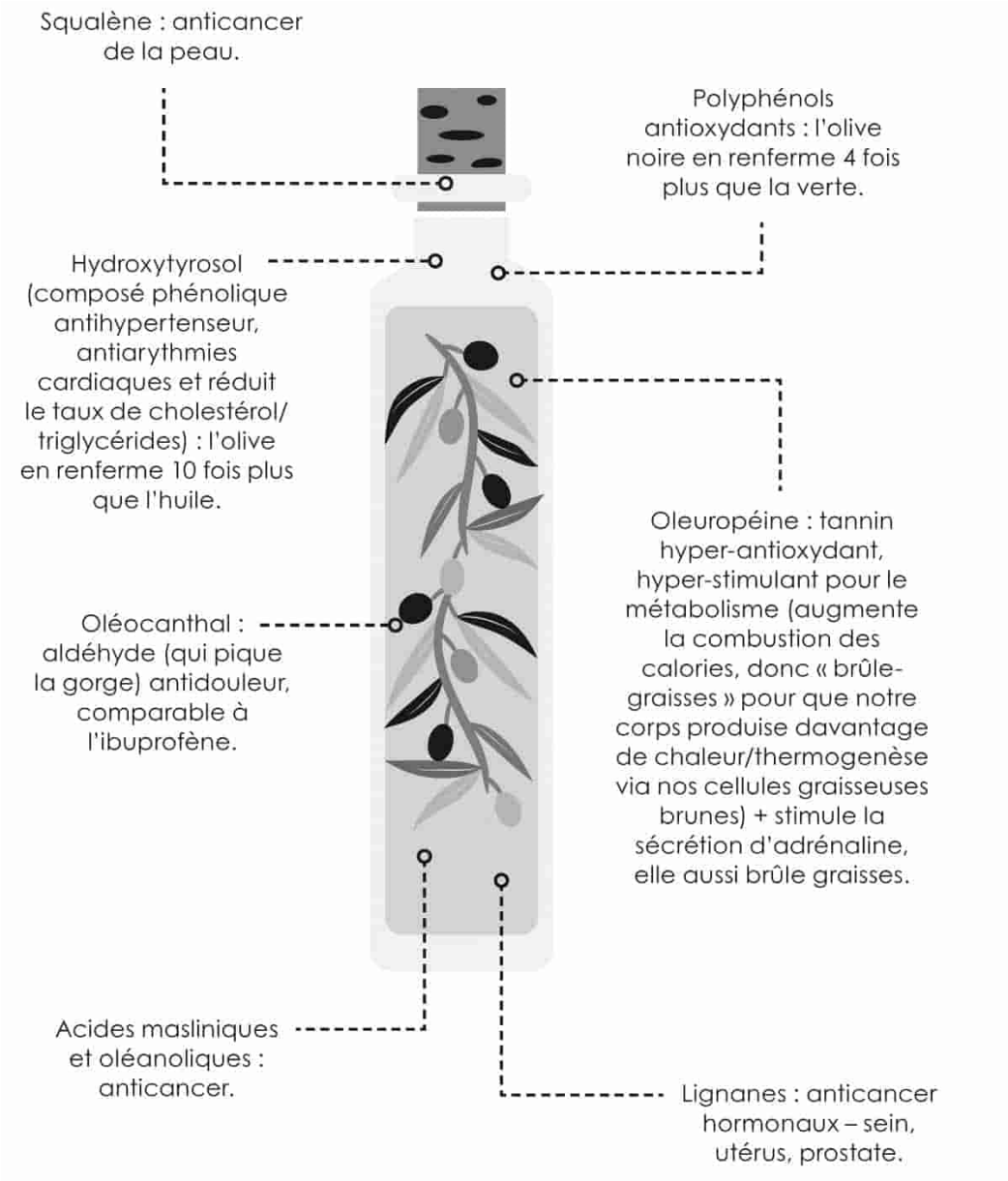
> Chauffez 2 c. à s. d'huile d'olive dans une grande casserole et faites-y revenir 1 poireau haché et 2 gousses d'ail pelées pendant 5 minutes. Incorporez 500 grammes de haricots verts équeutés et 1 pomme de terre épluchée et coupée en cubes. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Versez 1 litre de bouillon de légumes et 1 bouquet de persil. Laissez cuire 30 minutes à couvert avant de mixer avec 2 c. à s. de purée d'amandes.

TEMPURA DE HARICOTS VERTS

POUR 4 PERSONNES

> Plongez 350 grammes de haricots verts équeutés 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, fouettez dans un saladier 20 cl d'eau gazeuse glacée et 1 œuf. Incorporez progressivement 150 grammes de farine tout en mélangeant. Chauffez 1 cm d'huile dans une poêle. Trempez les haricots par petites quantités dans la pâte et jetez-les dans la poêle pour 2 minutes en les retournant à mi-cuisson. Égouttez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Salez légèrement et servez immédiatement.

HUILE D'OLIVE/OLIVE


Squalène : anticancer de la peau.
Polyphénols antioxydants : l'olive noire en renferme 4 fois plus que la verte.
Hydroxytyrosol (composé phénolique antihypertenseur, antiarythmies cardiaques et réduit le taux de cholestérol/ triglycérides) : l'olive en renferme 10 fois plus que l'huile.
Oleuropéine : tannin hyper-antioxydant, hyper-stimulant pour le métabolisme (augmente la combustion des calories, donc « brûle-graisses » pour que notre corps produise davantage de chaleur/thermogenèse via nos cellules graisseuses brunes) + stimule la sécrétion d'adrénaline, elle aussi brûle graisses.
Oléocanthal : aldéhyde (qui pique la gorge) antidouleur, comparable à l'ibuprofène.
Acides masliniques et oléanoliques : anticancer.
Lignanes : anticancer hormonaux – sein, utérus, prostate.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

HUILE D'OLIVE AU THYM ET ROMARIN

POUR 1 BOUTEILLE DE 50 CL

> Glissez 2 branches de romarin, 3 branches de thym frais, 2 gousses d'ail entières non pelées et 1 c. à s. de baies roses dans une bouteille d'huile d'olive de 50 cl. Laissez macérer 10 jours à température ambiante en agitant la bouteille de temps en temps.

CROUSTILLES CATALANES

POUR 4 PERSONNES

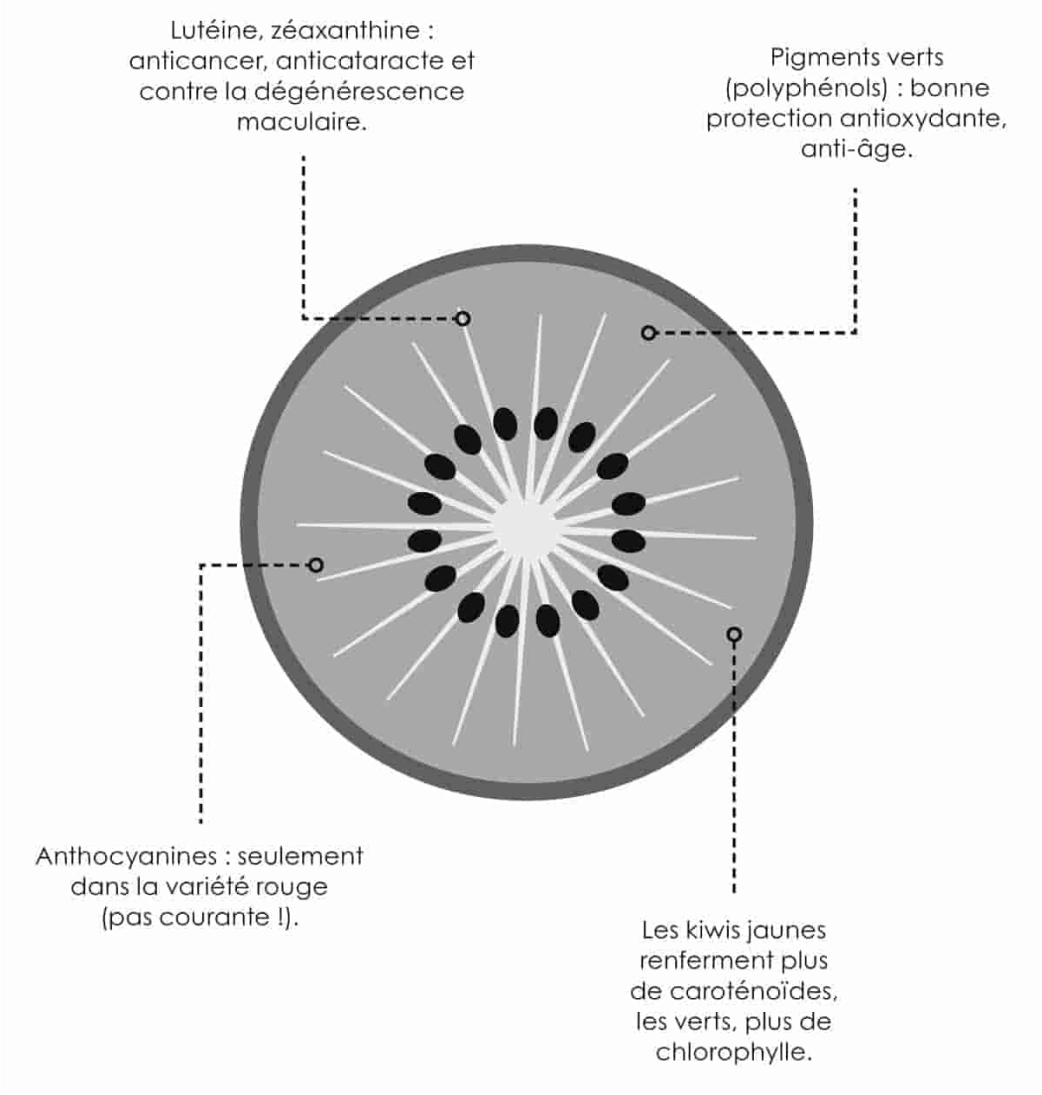
> Coupez 1 baguette de pain en longues tranches obliques et faites-les griller 5 minutes au four. Frottez la face grillée avec 1 gousse d'ail pelée puis avec 1 tomate coupée en deux dans le sens de la largeur, en pressant bien pour déposer un peu de pulpe. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, parsemez de thym et de fleur de sel.

OLIVES VERTES AU ROMARIN

POUR 1 BOCAL DE 50 CL

> Égouttez 250 grammes d'olives vertes non dénoyautées, écrasez-les légèrement avec la lame d'un couteau et mettez-les dans un bocal en verre avec 12 gousses d'ail pelées et détaillées en tranches fines, 1 c. à c. de romarin séché et le zeste de ½ citron. Recouvrez d'huile d'olive. Fermez le bocal et gardez-le au réfrigérateur 3 jours avant de servir, en remuant de temps en temps.

KIWI


Lutéine, zéaxanthine : anticancer, anticataracte et contre la dégénérescence maculaire.
Pigments verts (polyphénols) : bonne protection antioxydante, anti-âge.
Anthocyanines : seulement dans la variété rouge (pas courante !).
Les kiwis jaunes renferment plus de caroténoïdes, les verts, plus de chlorophylle.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

JUS KIWI ÉPINARD

POUR 1 PERSONNE

> Coupez 1 pomme en deux. Pressez à l'extracteur 1 granny-smith coupée en deux, 2 kiwis et 1 citron jaune pelés, 1 poignée d'épinards et ½ concombre.

MOUSSE AUX KIWIS

POUR 4 PERSONNES

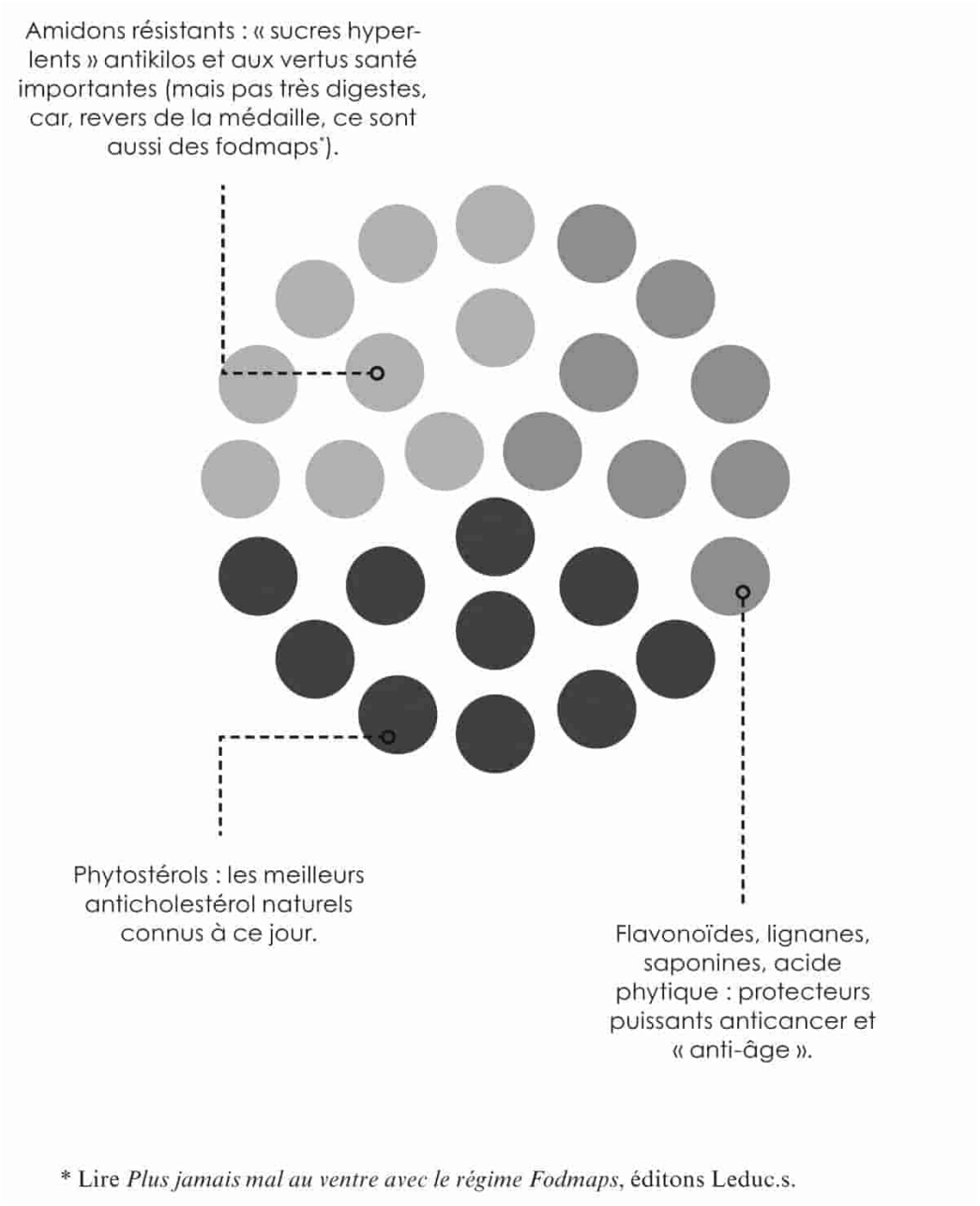
> Mixez 250 grammes de tofu soyeux, 1,5 c. à s. de son d'avoine et 1 c. à s. de sirop d'érable. Répartissez le mélange dans 2 verrines. Mixez 2 kiwis pelés. Nappez la mousse du coulis de kiwis et décorez de quelques groseilles.

KIWIS MARINÉS À LA FLEUR D'ORANGER

POUR 4 PERSONNES

> Pelez 6 kiwis et détaillez-les en tranches fines. Disposez-les en rosace sur un plat. Dans un bol, mélangez 4 c. à c. d'eau de fleur d'oranger avec 2 c. à s. de sirop d'érable. Arrosez-en les kiwis. Couvrez le plat et placez au réfrigérateur pendant 1 heure.

LÉGUMES SECS (= LÉGUMINEUSES) / LENTILLES, HARICOTS…


Amidons résistants : « sucres hyper-lents » antikilos et aux vertus santé importantes (mais pas très digestes, car, revers de la médaille, ce sont aussi des fodmaps*).
Phytostérols : les meilleurs anticholestérol naturels connus à ce jour.
Flavonoïdes, lignanes, saponines, acide phytique : protecteurs puissants anticancer et « anti-âge ».

* Lire *Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps*, éditons Leduc.s.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

TABOULÉ AUX HARICOTS BLANCS

POUR 4 PERSONNES

> Faites cuire 2 petites pommes de terre nouvelles dans l'eau bouillante et 4 asperges surgelées au cuit-vapeur. Mélangez dans un saladier les pommes de terre coupées en dés et les asperges en tronçons. Ajoutez 1 petite boîte de haricots blancs égouttés, 1 c. à s. de câpres, ¼ d'oignon émincé, 1 boîte de thon au naturel émietté, ¼ de poivron jaune en lamelles et 5 olives noires dénoyautées et détaillées en rondelles. Arrosez de 1 c. à s. de vinaigre de cidre et 2 c. à s. d'huile de colza. Parsemez d'estragon ciselé.

SOUPE DE LENTILLES AU CUMIN

POUR 4 PERSONNES

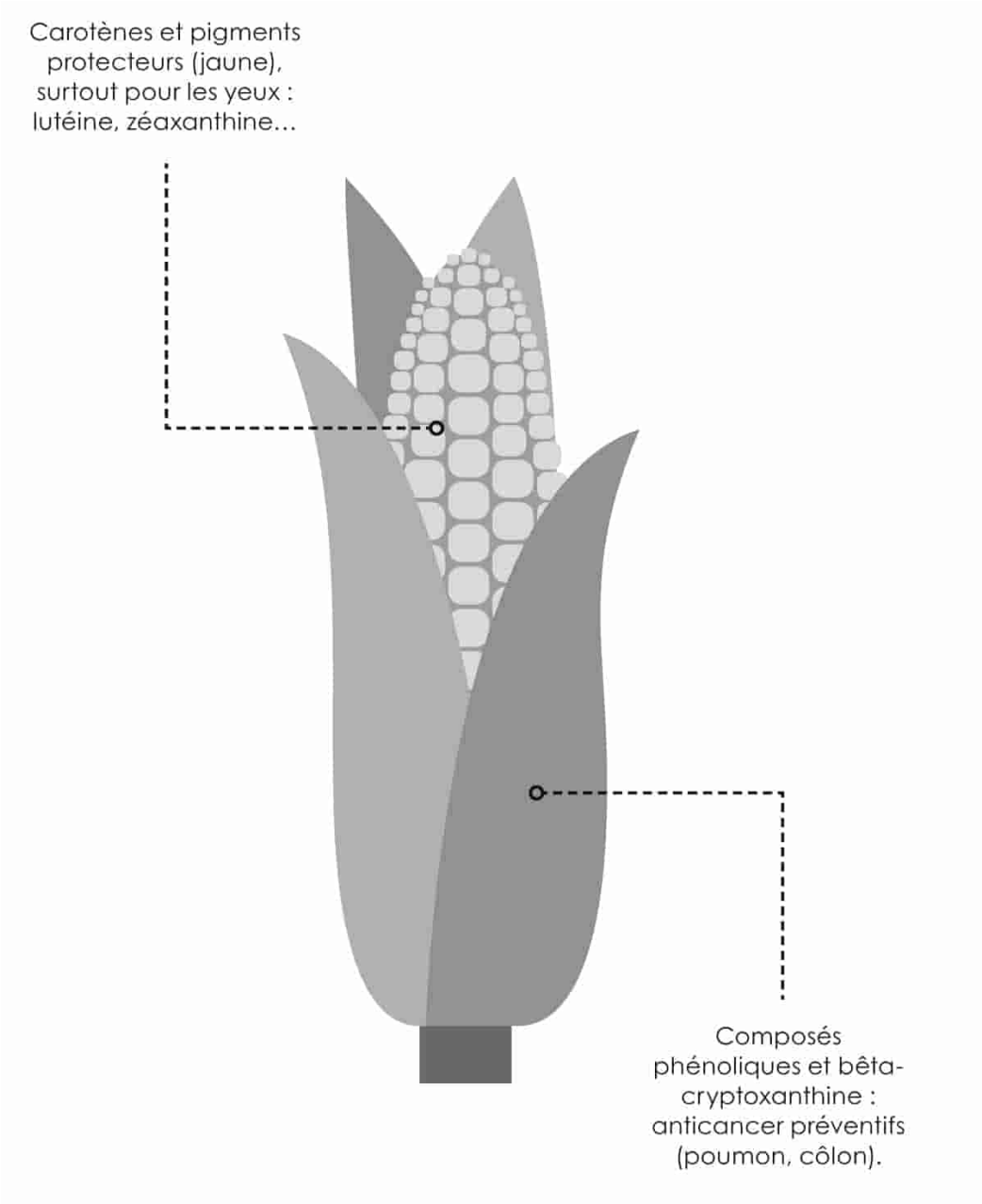
> Épluchez et émincez 2 oignons. Faites-les revenir 5 minutes dans une cocotte avec 1 c. à s. d'huile d'olive. Ajoutez 400 grammes de lentilles corail 1 boîte de tomates pelées. Couvrez de 2 litres d'eau et remuez. Laissez mijoter jusqu'à ce que les lentilles soient parfaitement cuites (45 minutes). Salez et poivrez. Hors du feu, ajoutez 20 cl de lait de coco, le jus de 1 citron vert et 1 c. à c. de cumin. Mixez finement et servez bien chaud.

FÈVES GRILLÉES

POUR 4 PERSONNES

> Faites tremper 150 grammes de fèves sèches dans un saladier d'eau fraîche pendant 24 heures. Rincez-les, séchez-les sur un papier absorbant. Versez 2 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et, quand elle est bien chaude, faites-y revenir les fèves à feu doux pendant 10 minutes sans cesser de remuer. Égouttez-les sur un papier absorbant et salez.

MAÏS


Carotènes et pigments protecteurs (jaune), surtout pour les yeux : lutéine, zéaxanthine...
Composés phénoliques et bêta-cryptoxanthine : anticancer préventifs (poumon, côlon).

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

VELOUTÉ DE MAÏS AU THYM

POUR 4 PERSONNES

> Épluchez et émincez 1 oignon et 1 branche de céleri. Faites-les revenir 10 minutes dans une cocotte, avec 1 c. à s. d'huile d'olive. 400 grammes de maïs doux et 25 cl d'eau. Salez et poivrez. Portez à ébullition, laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Incorporez 25 cl de lait d'amande et mixez jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux.

POP-CORN AU PARMESAN

POUR 4 PERSONNES

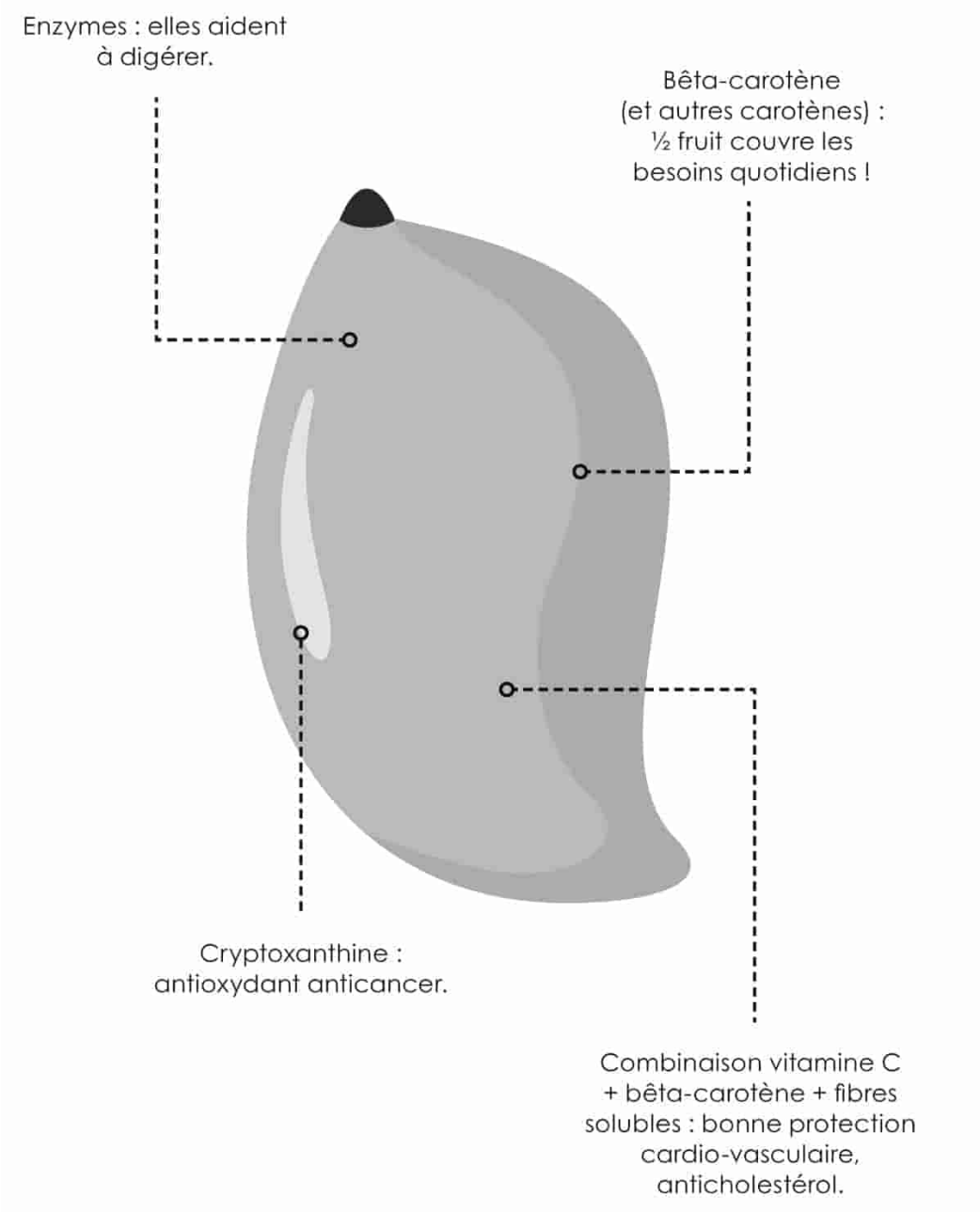
> Versez 2 c. à s. d'huile d'olive et 125 grammes de maïs en grains à souffler dans une casserole sur feu vif et couvrez. Secouez la casserole de temps en temps sans ôter le couvercle. Lorsque les grains commencent à exploser, poursuivez la cuisson 10 secondes puis coupez le feu. Dès que les pop-corn ont fini d'exploser, ajoutez 80 grammes de parmesan râpé, du sel et du poivre et mélangez soigneusement.

CRÈME DE POLENTA AUX RAISINS SECS

POUR 4 PERSONNES

> Versez 150 grammes de polenta et 3 c. à s. de miel dans 65 cl de lait demi-écrémé bouillant. Laissez cuire pendant 5 minutes tout en mélangeant constamment. Incorporez 10 cl de crème liquide allégée et 3 c. à s. de raisins secs. Servez tiède

MANGUE


Enzymes : elles aident à digérer.
Bêta-carotène (et autres carotènes) : ½ fruit couvre les besoins quotidiens !
Cryptoxanthine : antioxydant anticancer.
Combinaison vitamine C + bêta-carotène + fibres solubles : bonne protection cardio-vasculaire, anticholestérol.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

MANGUE POÊLÉE AU BASILIC

POUR 4 PERSONNES

> Faites dorer 4 mangues bien mûres dans une poêle antiadhésive. Arrosez du jus de 2 citrons verts et parsemez de basilic ciselé.

SMOOTHIE MANGUE COCO

POUR 4 PERSONNES

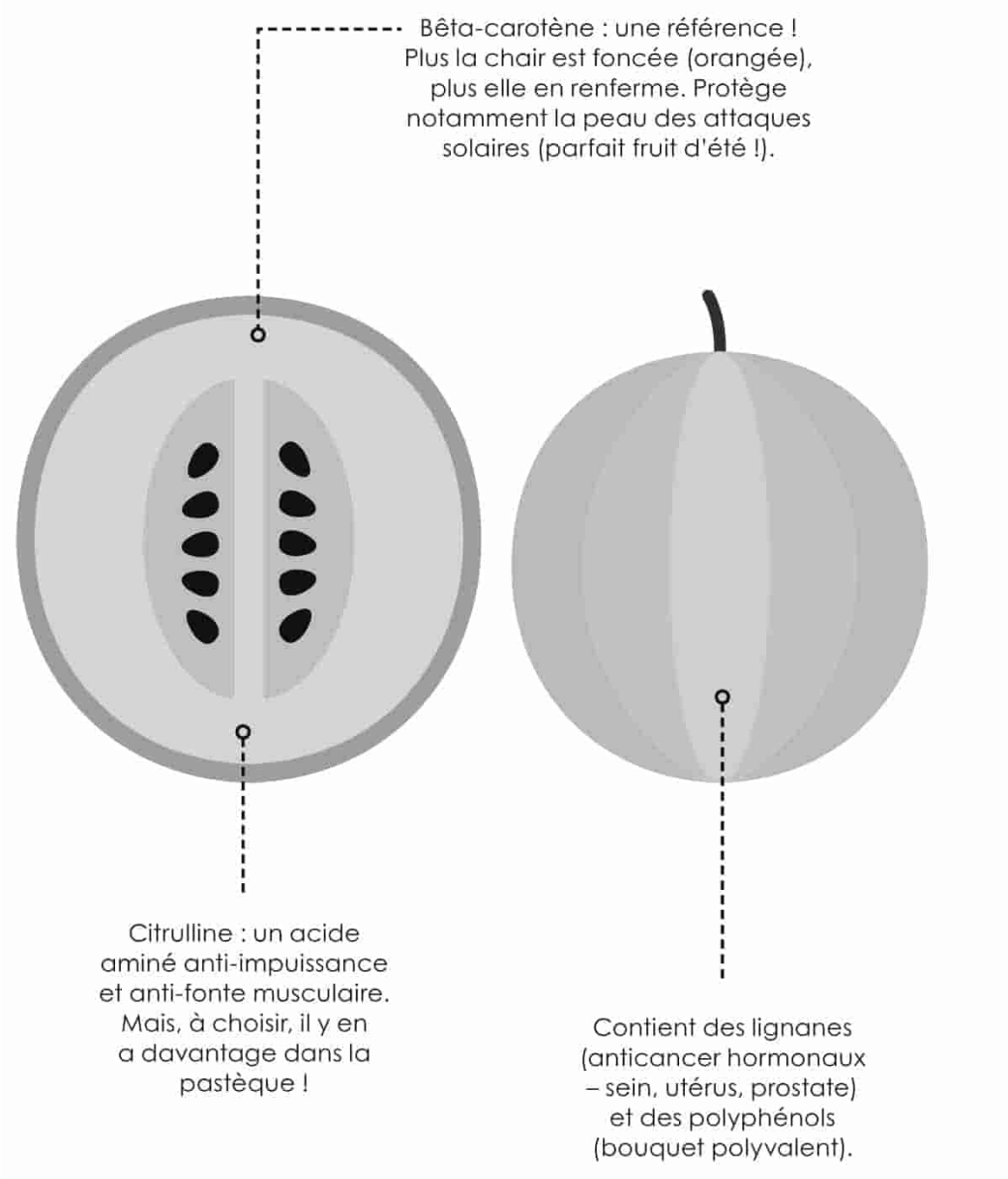
> Prélevez la chair de 2 mangues. Ôtez la peau de ½ ananas ainsi que sa partie centrale. Détaillez la chair en cubes. Pressez 2 citrons. Versez tous les ingrédients dans le bol du blender, ajoutez 2 c. à s. de copeaux de noix de coco et 50 cl d'eau de coco. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

MAGRET FUMÉ À LA MANGUE

POUR 4 PERSONNES

> Ouvrez 1 mangue, ôtez le noyau, pelez-la et détaillez sa chair en petits cubes. Enroulez chaque dé de fruit dans une tranche de magret de canard fumé et piquez d'un cure-dents.

MELON


Bêta-carotène : une référence ! Plus la chair est foncée (orangée), plus elle en renferme. Protège notamment la peau des attaques solaires (parfait fruit d'été !).
Citrulline : un acide aminé anti-impuissance et anti-fonte musculaire. Mais, à choisir, il y en a davantage dans la pastèque !
Contient des lignanes (anticancer hormonaux – sein, utérus, prostate) et des polyphénols (bouquet polyvalent).

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

GASPACHO PASTÈQUE MELON

POUR 4 PERSONNES

> Coupez 1 melon en deux, ôtez les graines, récupérez la chair et passez-la au mixeur avec 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre devin, 4 pincées de piment d'Espelette et du sel jusqu'à obtenir une consistance mousseuse. Placez 1 heure au réfrigérateur avant de verser la préparation dans 4 bols. À l'aide d'une cuillère parisienne prélevez des billes dans 1 tranche de pastèque. Répartissez-les dans les bols et servez bien frais.

TARTARE DE MELON CONCOMBRE

POUR 4 PERSONNES

> Pelez 1 melon et taillez sa chair en dés. Coupez 1 concombre en 4 dans la hauteur, épépinez-le et taillez-le également en dés. Dans un saladier, mélangez le melon, le concombre et 150 grammes de feta en petits cubes. Arrosez du jus de 1 citron vert et 2 c. à s. d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez. Répartissez la préparation dans 4 verrines en tassant bien avant de les retourner sur 4 assiettes. Parsemez de menthe ciselée.

FLAN DE MELON

POUR 4 PERSONNES

> Récupérez la chair de 2 melons bien mûrs à l'aide d'une cuillère parisienne pour obtenir des billes. Répartissez-les dans les coques vides. Chauffez 50 cl de lait de coco et ajoutez 2 grammes d'agar-agar. Portez à ébullition en fouettant et laissez cuire 1 minute. Versez la préparation sur le melon et placez 2 heures au frais.

MIEL

Prébiotiques : le miel est ami de la flore intestinale, il favorise le développement des bifidobactéries dans notre côlon.
Substances protectrices (antibiotiques naturels, anticholestérol et triglycérides, antidiarrhéiques, cicatrisantes, enzymes...) : uniques en leur genre.
Pigments (ambre, brun foncé, blanc, jaune...) selon la plante butinée.
Le miel de thym est le plus antiseptique de tous (à avaler ou appliquer sur une plaie).

QUEL MIEL	POUR QUOI (GRÂCE À SES MÉSONUTRIMENTS)
Acacia	La Rolls des miels. Anti-douleurs digestives, régulateur intestinal, antalgique général.

Aubépine	Bon pour le cœur (antipalpitations, apaisant cardiaque).
Bruyère	Anti-troubles urinaires (cystites, troubles de la prostate…).
Châtaignier	Bon pour la circulation du sang.
Colza	Anti-brûlures d'estomac, bon pour le transit digestif.
Eucalyptus	Anti-maladies respiratoires (angine, bronchites…) et urinaires.
Garrigue	Diurétique, antiseptique, bon pour la gorge (angine, irritations).
Lavande	Antiseptique respiratoire (bronches), antitoux, antigrippe… : à utiliser pour sucrer les infusions en hiver. Antirhumatismes.
Luzerne	Bon pour la digestion.
Oranger	Calmant, bon pour le sommeil.
Romarin	Peut-être le miel le plus « thérapeutique » : extrêmement apaisant voire sédatif, antiseptique (contre gastro-entérite…), bon pour les troubles hépatiques et de la vésicule. Calme les démangeaisons et favorise la cicatrisation (acide formique).
Sapin	Antiseptique respiratoire n^{o} 1 (toux, bronchite, sinusite). Bon pour le sommeil.
Sarrasin	Antianémie, augmente l'appétit.
Tilleul	Apaisant, anti-insomnie, anti-mal de tête d'origine digestive.
Trèfle	Apaisant.
Thym	Calme et diminue les troubles des règles, bon pour les sportifs. Très antiseptique (troubles ORL, respiratoires et digestifs).
« Toutes fleurs »	Généraliste (pas de propriétés particulières, tout dépend des fleurs butinées).

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

CITRONNADE AU MIEL

POUR 4 PERSONNES

> Versez 50 grammes d'acacia dans une grande carafe. Chauffez 50 cl d'eau de source et quand elle frémit, versez-la peu à peu sur le miel tout en remuant, de façon à ce qu'il soit parfaitement fondu. Ajoutez 50 cl d'eau et le jus de 4 citrons. Placez 1 heure au frais puis ajoutez 1 citron coupé en rondelles ainsi que des glaçons.

HYDROMEL

POUR 1 BOCAL DE 2 LITRES

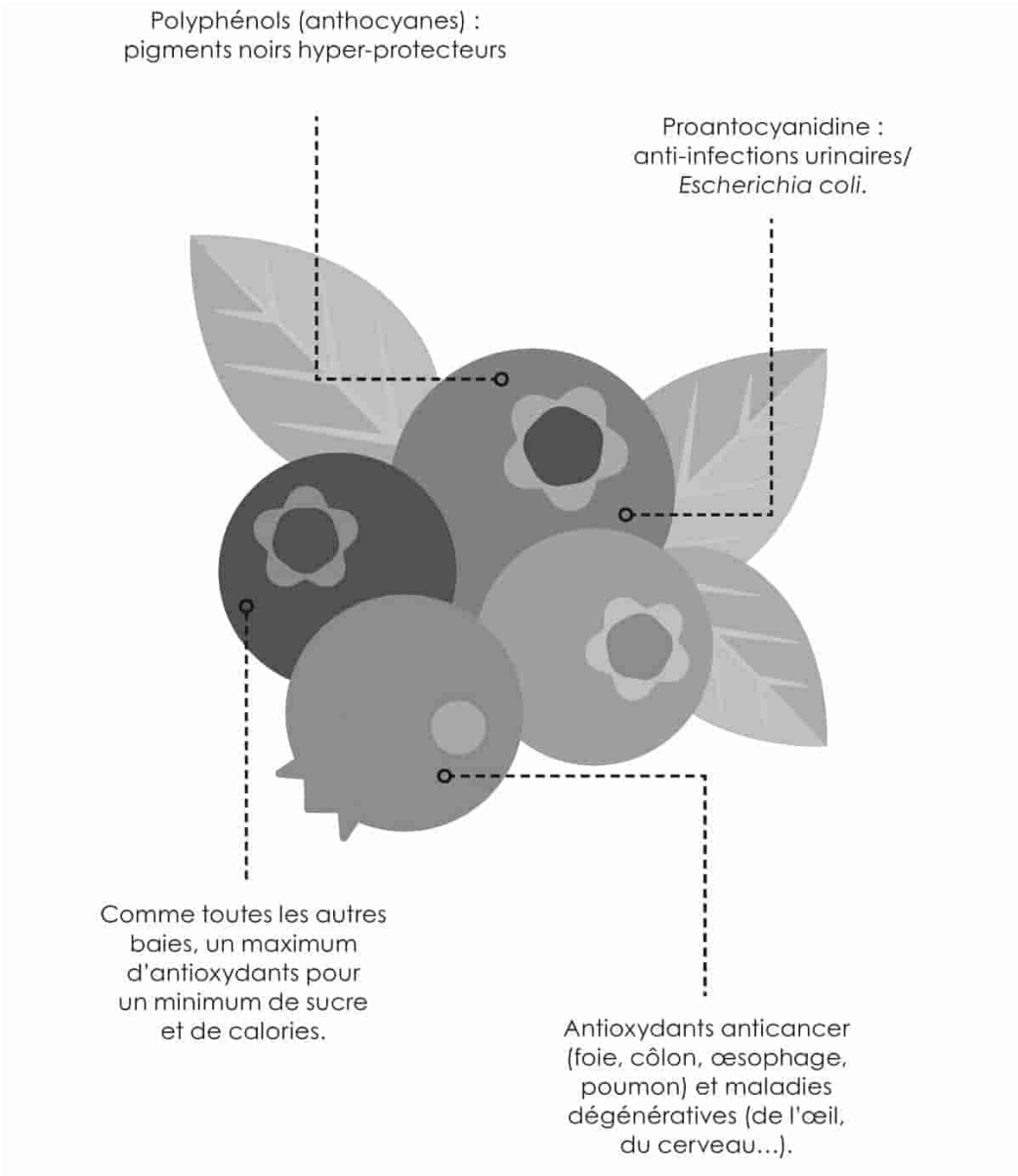
> Délayez 600 grammes de miel dans 1,5 litre d'eau de source et faites bouillir tout doucement pendant 20 minutes en écumant au fur et à mesure, puis filtrez au chinois. Ajoutez 2 c. à c. de cannelle en poudre. Versez dans le bocal et couvrez d'une gaze. Placez-le dans la pièce la plus chaude de la maison pendant 1 semaine. Fermez le bocal hermétiquement et gardez-le 4 semaines à température ambiante. Mettez l'hydromel en bouteilles jusqu'à 5 cm du bord. Laissez fermenter 3 mois en entrouvrant les bouteilles chaque semaine pour évacuer la pression.

MIEL ÉPICÉ

POUR 1 BOCAL DE 250 CL

> Déposez 2 étoiles de badiane, 2 petits bâtons de cannelle et 1 gousse de vanille fendue en deux dans un bocal en verre. Versez par-dessus 250 grammes de miel liquide, fermez et laissez reposer 1 semaine minimum. Utilisez dans vos infusions ou vos desserts.

MYRTILLE



3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

GLACE MYRTILLES TOFU

POUR 4 PERSONNES

> Mixez 250 grammes de myrtilles surgelées, 250 grammes de tofu soyeux et 4 c. à s. de sirop d'érable dans un blender. Servez aussitôt.

SALADE POULET MYRTILLES

POUR 4 PERSONNES

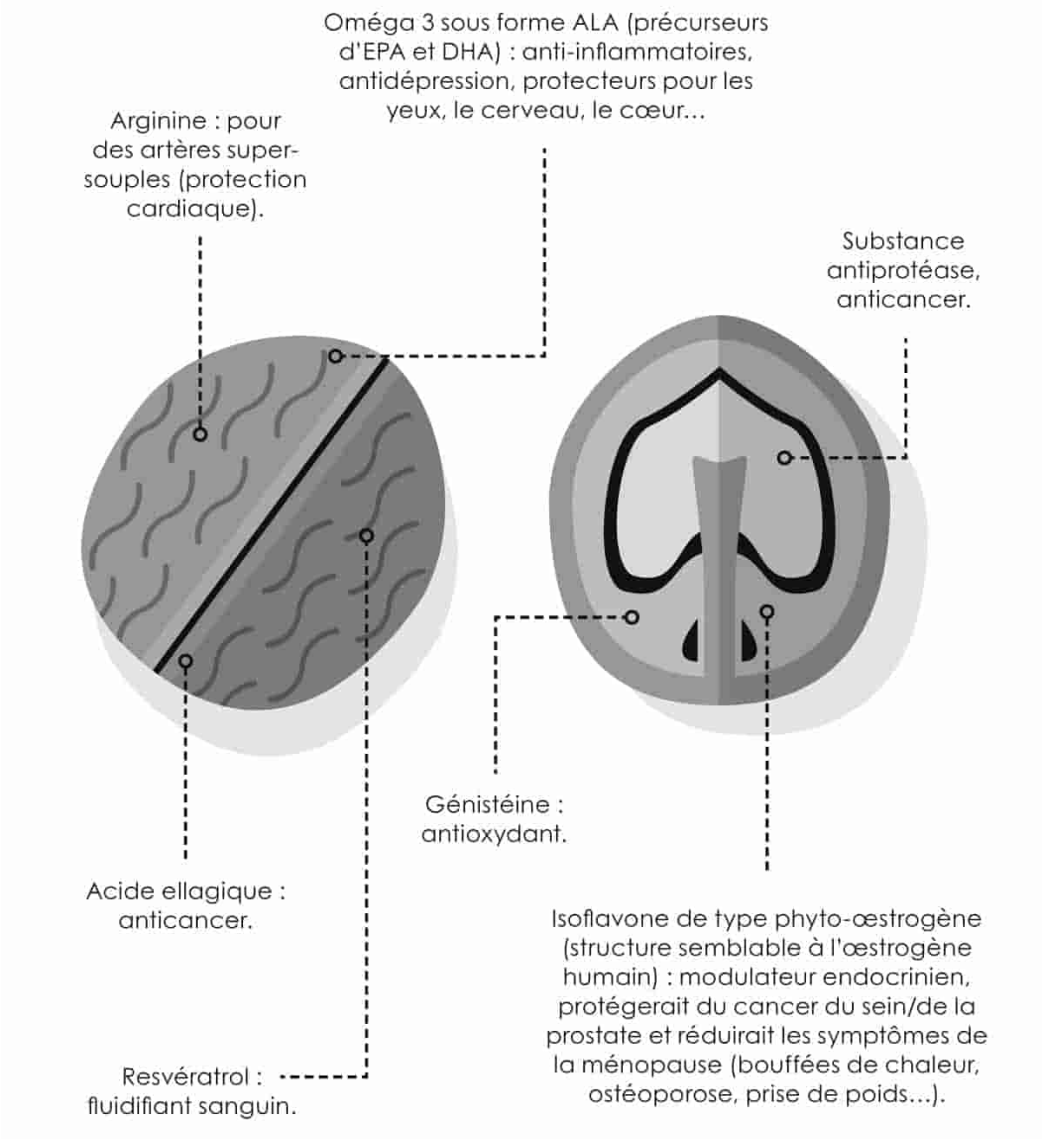
> Faites cuire 400 grammes de blancs de poulet 10 minutes à la vapeur. Détaillez-les en dés et déposez-les dans un saladier. Ajoutez 150 grammes de myrtilles, 2 poignées de roquette, 12 tomates cerises et 50 grammes de feta émiettée. Assaisonnez de 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre de cidre, du sel et du poivre.

BOUILLON DE MYRTILLES

POUR 4 PERSONNES

> Versez 40 cl d'eau dans une grande casserole. Ajoutez 1 poignée de feuilles de verveine citronnée et 1 gousse de vanille fendue dans sa longueur. Couvrez et laissez frémir 10 minutes. Incorporez 400 grammes de myrtilles et poursuivez la cuisson 15 minutes. Filtrez et servez chaud ou froid.

NOIX


Oméga 3 sous forme ALA (précurseurs d'EPA et DHA) : anti-inflammatoires, antidépression, protecteurs pour les yeux, le cerveau, le cœur...
Arginine : pour des artères super-souples (protection cardiaque).
Substance antiprotéase, anticancer.
Génistéine : antioxydant.
Acide ellagique : anticancer.
Isoflavone de type phyto-œstrogène (structure semblable à l'œstrogène humain) : modulateur endocrinien, protégerait du cancer du sein/de la prostate et réduirait les symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur, ostéoporose, prise de poids...).
Resvératrol : fluidifiant sanguin.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

GÂTEAU AUX NOIX

POUR 4 PERSONNES

> Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Hachez 150 grammes de cerneaux de noix au couteau. Mettez-les dans un saladier avec 50 grammes de miel et mélangez. Incorporez 4 œufs un par un, puis 75 grammes de farine et 1 sachet de levure, mélangez. Versez la pâte dans un moule beurré. Enfournez pour 20 à 25 minutes de cuisson. Démoulez et décorez de cerneaux de noix.

BETTERAVES AUX NOIX

POUR 4 PERSONNES

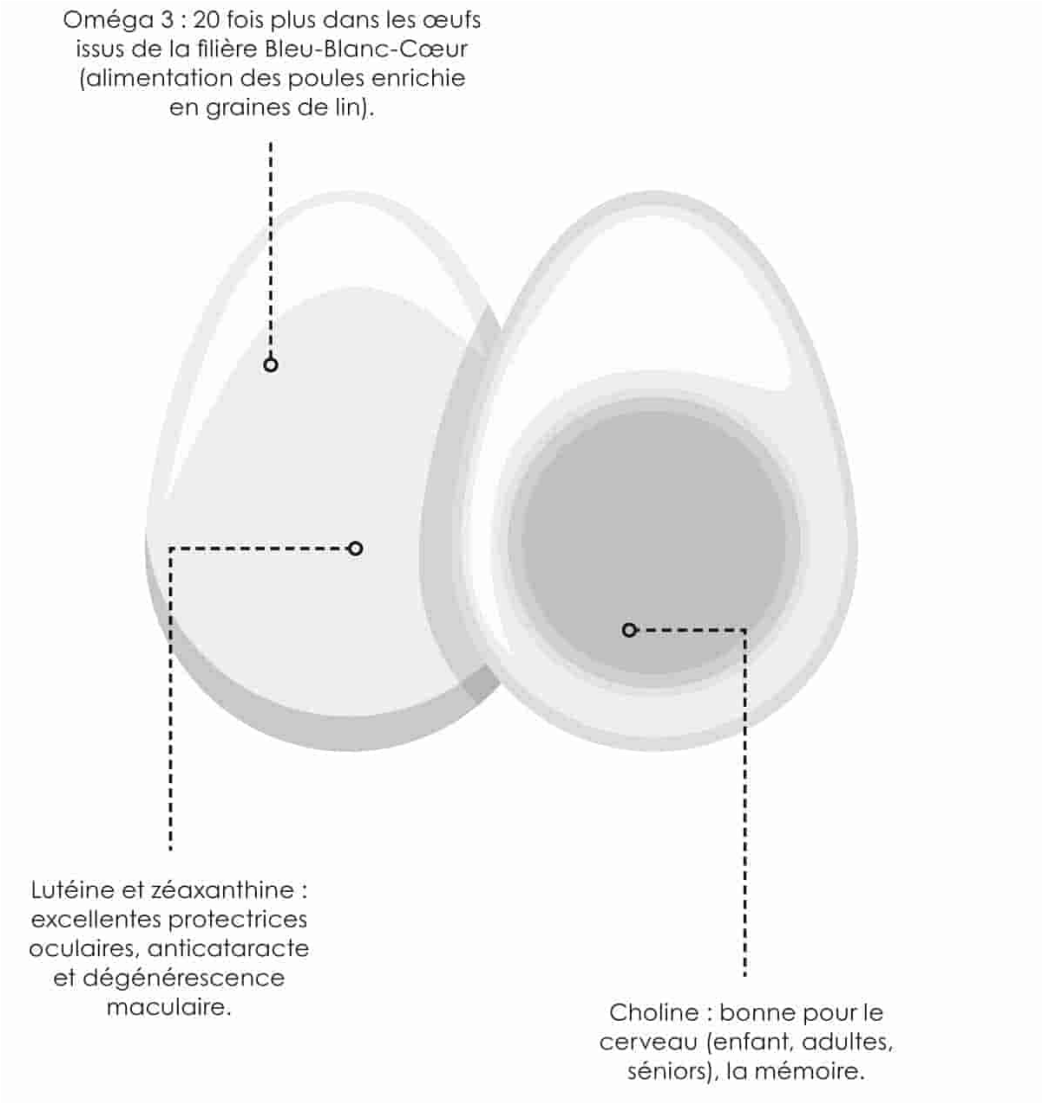
> Détaillez trois betteraves cuites et pelées en dés. Émulsionnez 3 c. à s. d'huile de noix, le jus de ½ citron, du sel et du poivre. Arrosez les betteraves de la sauce et mélangez bien. Ajoutez 50 grammes de cerneaux de noix concassés et 1 poignée de germes d'alfalfa. Mélangez à nouveau.

LAIT DE NOIX

POUR 1 LITRE

> Faites tremper toute une nuit 100 grammes de cerneaux de noix dans 1 litre d'eau. Égouttez et mixez au blender avec 1 litre d'eau de source, 1 c. à s. de miel et les graines de ½ gousse de vanille. Filtrez la préparation à travers un chinois en pressant avec une cuillère en bois.

ŒUF


Oméga 3 : 20 fois plus dans les œufs issus de la filière Bleu-Blanc-Cœur (alimentation des poules enrichie en graines de lin).
Lutéine et zéaxanthine : excellentes protectrices oculaires, anticataracte et dégénérescence maculaire.
Choline : bonne pour le cerveau (enfant, adultes, séniors), la mémoire.

3 RECETTES EXPRESS RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

ŒUFS DURS FARCIS

POUR 4 PERSONNES

> Faites durcir 4 œufs 8 minutes dans l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide et écalez-les. Coupez-les en deux. Ôtez les jaunes sans abîmer le blanc. Mélangez-les dans un bol avec 1 c. à s. de fromage frais et 1 c. à c. de moutarde. Garnissez les blancs de cette préparation. Faites dorer 4 tranches de bacon dans une poêle antiadhésive pendant 5 minutes. Laissez-les refroidir et émiettez-les. Parsemez-en les œufs et saupoudrez de paprika.

ŒUFS COQUES PARFAITS

POUR 4 PERSONNES

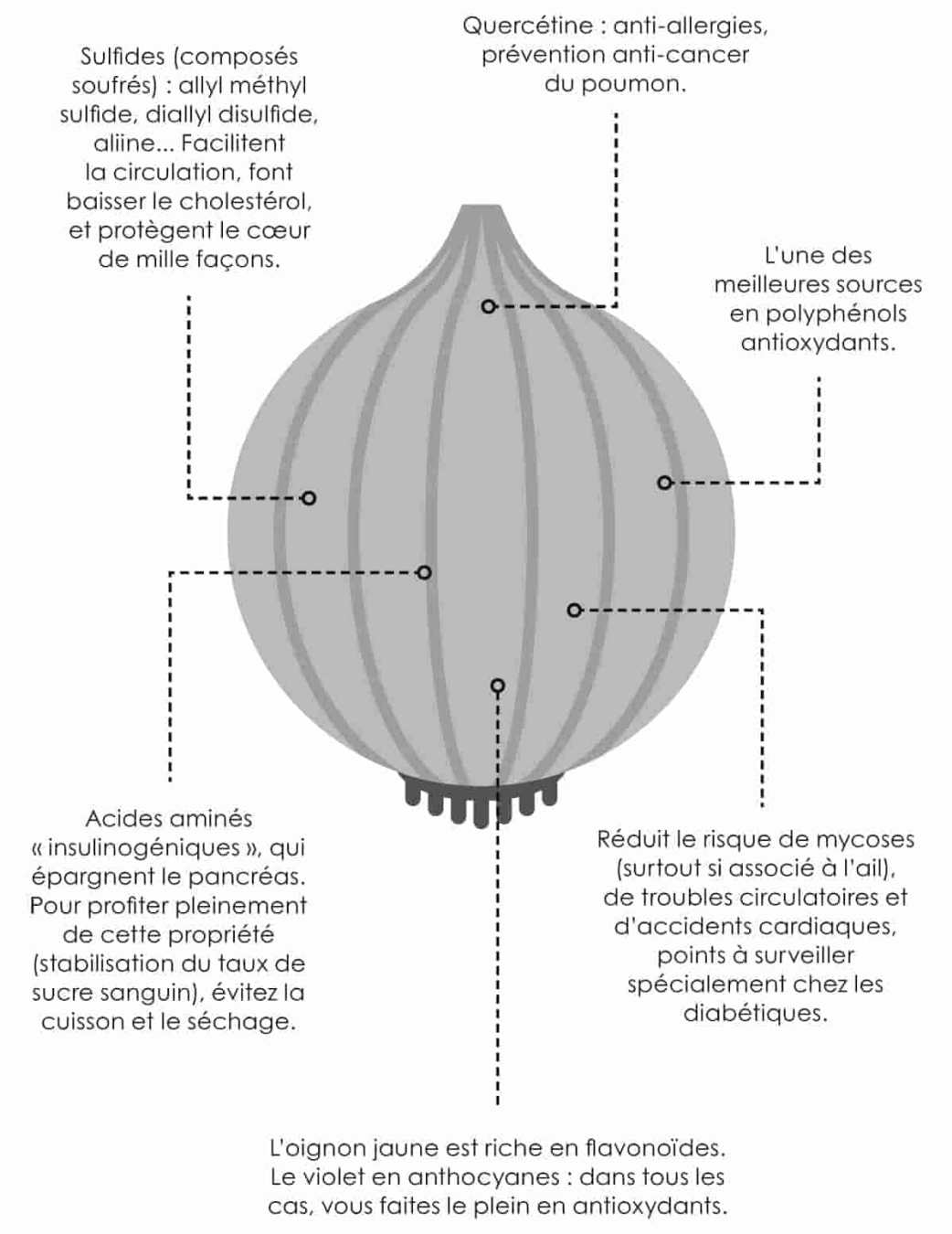
> Portez un grand volume d'eau à ébullition, versez-y 1 c. à s. de vinaigre blanc et plongez-y délicatement 4 œufs. À la reprise de l'ébullition, laissez cuire 3 minutes puis récupérez les œufs pour les installer dans 4 coquetiers. Cassez le chapeau des œufs à l'aide d'un claque-œuf. Assaisonnez les œufs de fleur de sel et de quelques tours de moulin à poivre. Servez avec des tranches de pain complet toastées et beurrées, taillées en bâtonnets.

ŒUFS COCOTTE AUX ASPERGES

POUR 4 PERSONNES

> Plongez 8 asperges 5 minutes dans l'eau bouillante salée, sortez-les et mettez-les dans l'eau glacée avant de les égoutter. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez 4 ramequins au pinceau. Répartissez les asperges, et cassez un œuf par-dessus. Ajoutez 1 c. à s. de crème légère, salez et poivrez. Disposez les ramequins dans un plat à four rempli d'eau et enfournez pour 8 minutes. Parsemez de ciboulette ciselée et servez.

OIGNON


Quercétine : anti-allergies, prévention anti-cancer du poumon.
Sulfides (composés soufrés) : allyl méthyl sulfide, diallyl disulfide, aliine... Facilitent la circulation, font baisser le cholestérol, et protègent le cœur de mille façons.
L'une des meilleures sources en polyphénols antioxydants.
Acides aminés « insulinogéniques », qui épargnent le pancréas. Pour profiter pleinement de cette propriété (stabilisation du taux de sucre sanguin), évitez la cuisson et le séchage.
Réduit le risque de mycoses (surtout si associé à l'ail), de troubles circulatoires et d'accidents cardiaques, points à surveiller spécialement chez les diabétiques.
L'oignon jaune est riche en flavonoïdes. Le violet en anthocyanes : dans tous les cas, vous faites le plein en antioxydants.

3 RECETTES EXPRESS RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

OIGNONS LACTOFERMENTÉS

POUR 2 BOCAUX DE 50 CL

> Versez 50 cl d'eau de source et 15 grammes de sel gris de mer dans un saladier et remuez jusqu'à ce que le sel soit dissous. Pelez 1 kg de petits oignons grelots et installez-les bien serrés dans des bocaux avec 1 c. à c. de graines de coriandre, 12 grains de poivre vert et 2 tiges d'estragon. Versez le mélange eau + sel pour les recouvrir entièrement en laissant un espace libre de 2 cm entre le contenu et le haut du bocal. Placez un poids par-dessus et fermez le bocal. Laissez fermenter 1 semaine à température ambiante, puis stockez au frais 1 semaine avant de consommer.

SALADE D'ORANGE AUX OIGNONS

POUR 4 PERSONNES

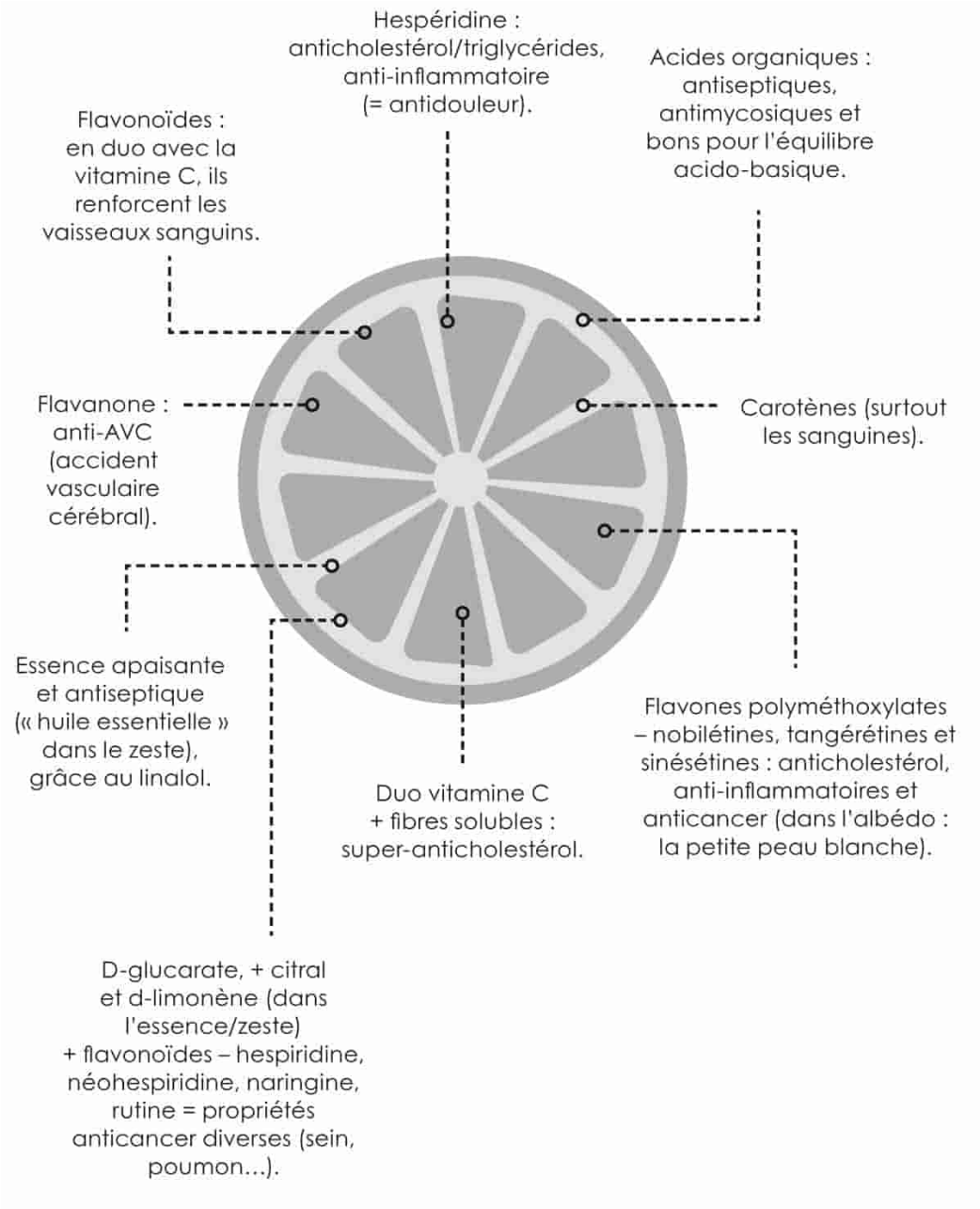
> Pelez 4 oranges à vif et détaillez-la en fines rondelles. Coupez 150 grammes d'oignons lactofermentés en petits dés, répartissez-les sur les oranges. Émulsionnez 1 c. à s. de jus de fermentation des oignons avec 2 c. à s. d'huile d'olive et 1 c. à c. de moutarde, arrosez-en la salade d'orange et donnez un tour de moulin à poivre.

CONFIT D'OIGNONS

POUR 4 PERSONNES

> Pelez 500 grammes d'oignons et émincez-les. Chauffez 3 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir les oignons en remuant souvent. Quand ils sont transparents, versez 3 c. à s. de vinaigre balsamique et laissez mijoter 15 minutes.

ORANGE


Hespéridine : anticholestérol/triglycérides, anti-inflammatoire (= antidouleur).
Acides organiques : antiseptiques, antimycosiques et bons pour l'équilibre acido-basique.
Flavonoïdes : en duo avec la vitamine C, ils renforcent les vaisseaux sanguins.
Flavanone : anti-AVC (accident vasculaire cérébral).
Carotènes (surtout les sanguines).
Essence apaisante et antiseptique (« huile essentielle » dans le zeste), grâce au linalol.
Flavones polyméthoxylates – nobilétines, tangérétines et sinésétines : anticholestérol, anti-inflammatoires et anticancer (dans l'albédo : la petite peau blanche).
Duo vitamine C + fibres solubles : super-anticholestérol.
D-glucarate, + citral et d-limonène (dans l'essence/zeste) + flavonoïdes – hespiridine, néohespiridine, naringine, rutine = propriétés anticancer diverses (sein, poumon…).

Les kumquats, les tangerines et les tangelos (tous des agrumes) sont encore plus riches en carotènes. Surtout les kumquats, les plus petits de tous les agrumes, dont on consomme aussi la peau, riche en molécules bénéfiques.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SODA ORANGE

POUR 4 PERSONNES

> Pressez 4 oranges bio et râpez les zestes. Jetez les zeste dans une casserole avec 15 cl d'eau, laissez bouillit 5 minutes avant de filtrer la préparation refroidie au-dessus d'une carafe. Ajoutez le jus des oranges et laissez reposer 1 heure au réfrigérateur. Au moment de servir, versez 50 cl d'eau gazeuse bien fraîche.

SALADE AVOCAT ORANGE

POUR 4 PERSONNES

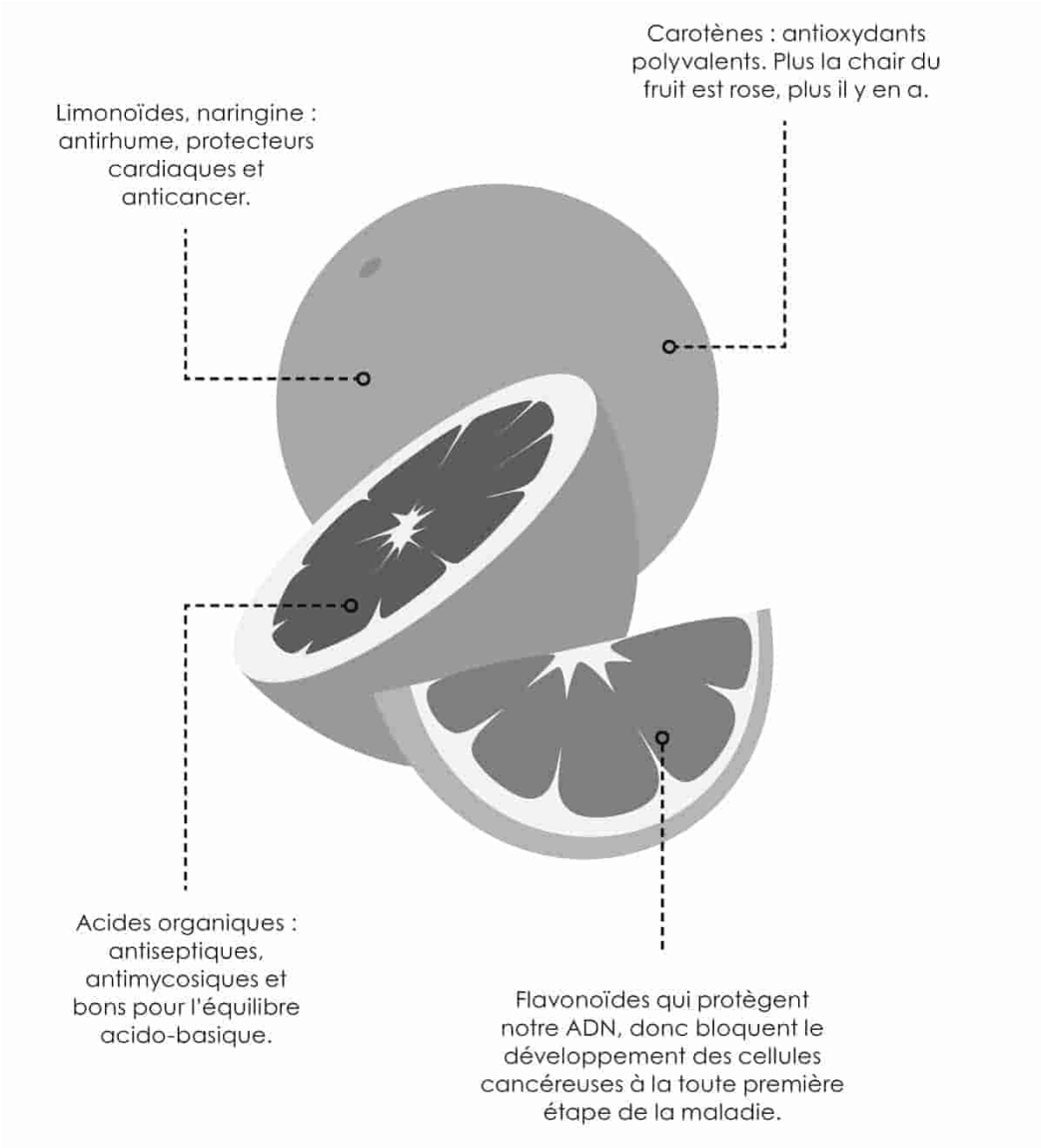
> Torréfiez 2 c. à s. de graines de sésame dans une poêle antiadhésive pendant 2 minutes en remuant sans cesse. Épluchez et dénoyautez 2 avocats, coupez leur chair en tranches. Pelez 2 oranges à vif et récupérez les suprêmes. Mélangez avocat et orange dans un saladier. Émulsionnez dans un bol le jus de 1 orange et de ½ citron avec 1 c. à s. d'huile de noix, du sel et du poivre et versez sur la salade.

SALADE D'ORANGES AUX NOIX

POUR 4 PERSONNES

> Pelez à vif 6 oranges à dessert et récupérez les suprêmes. Disposez-les en rosace dans un grand plat. Arrosez de 3 c. à s. d'eau de fleur d'oranger. Parsemez de cerneaux de noix concassés et de 2 c. à c. de cannelle en poudre.

PAMPLEMOUSSE


Carotènes : antioxydants polyvalents. Plus la chair du fruit est rose, plus il y en a.
Limonoïdes, naringine : antirhume, protecteurs cardiaques et anticancer.
Acides organiques : antiseptiques, antimycosiques et bons pour l'équilibre acido-basique.
Flavonoïdes qui protègent notre ADN, donc bloquent le développement des cellules cancéreuses à la toute première étape de la maladie.

Le jus de pamplemousse, maison ou tout prêt, contient des substances appelées furanocoumarines, qui **majorent** les effets de certains médicaments : certains antihypertenseurs (inhibiteurs calciques), plusieurs antiprotéases utilisées dans le traitement du Sida, le Viagra®, et bien d'autres encore. Mais aussi, elles **empêchent** l'absorption de certains autres médicaments : ceux contre les rejets de greffes, certaines chimiothérapies, de nombreux antiallergiques et certains médicaments à visée cardio-vasculaire.

En revanche, il est établi que d'autres médicaments, la plupart en fait, n'interagissent pas avec ces furanocoumarines. Mais dans le doute, et quel que soit le traitement concerné, ne le prenez pas avec le jus de ce fruit, c'est le plus simple. Les études indiquent que, selon les personnes, un intervalle de 2 à 72 heures est nécessaire entre la prise du médicament et celle du jus.

Remarque : d'autres jus (orange, pomme…) interagissent également avec les médicaments, même si c'est en moindre mesure. Le lait également, en raison de la présence de calcium. Donc, prenez vos médicaments avec un verre d'eau, c'est le mieux !

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SALADE DE CHICORÉE AU PAMPLEMOUSSE

POUR 4 PERSONNES

> Coupez le trognon d'une grosse chicorée et séparez les feuilles. Lavez-les et essorez-les. Dans un saladier, mélangez 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Pelez 1 pamplemousse à vif, détachez les suprêmes et taillez-les en dés. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

SARRASIN AUX CREVETTES ET PAMPLEMOUSSE

POUR 4 PERSONNES

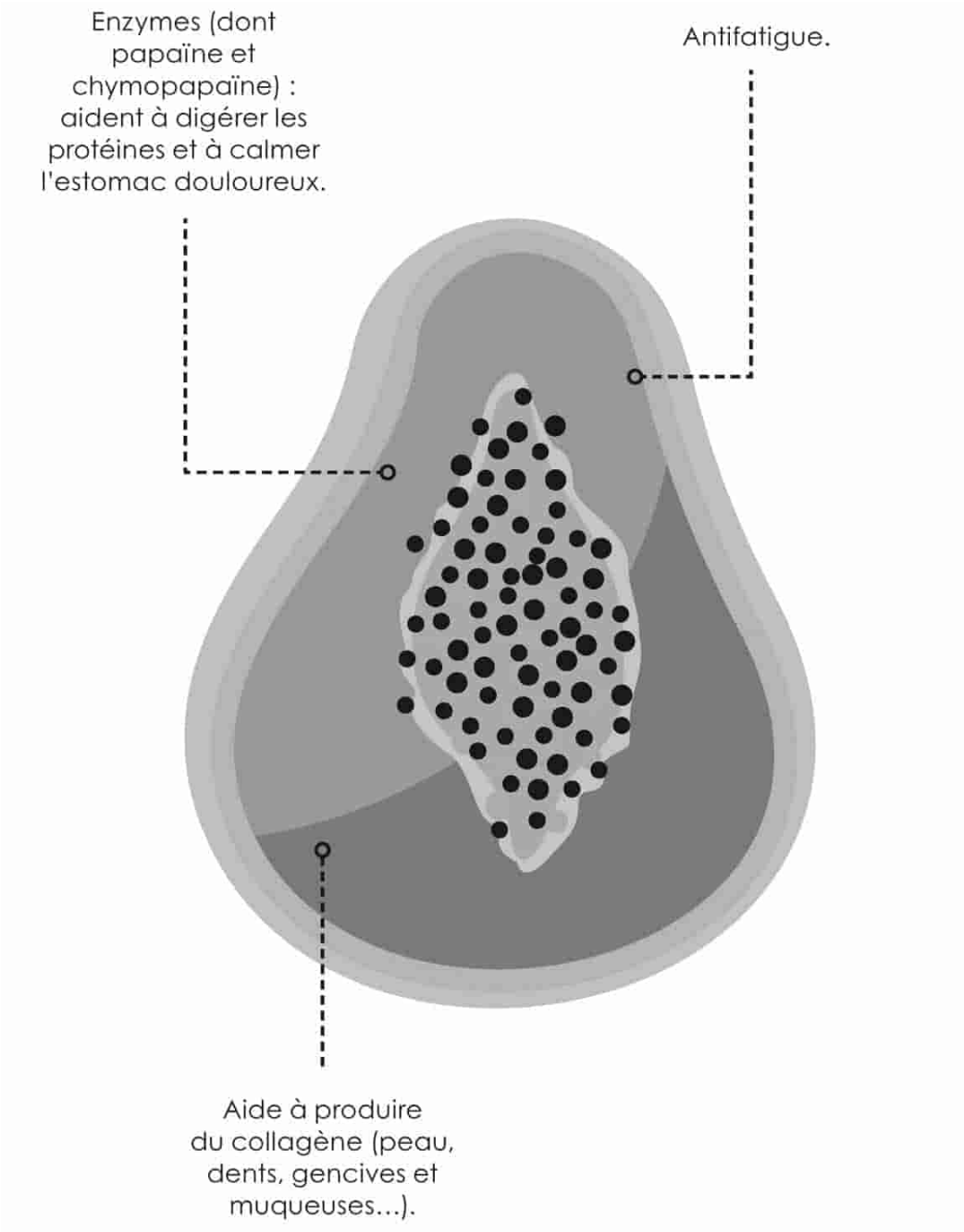
> Rincez 150 grammes de sarrasin sous l'eau froide. Mettez-le dans une casserole avec deux fois son volume d'eau froide. Salez, portez à ébullition, baissez le feu et faites cuire 15 minutes environ. Égouttez, stoppez la cuisson en passant les grains sous un filet d'eau froide : ils resteront ainsi bien croquants. Mettez dans un saladier et laissez refroidir. Décortiquez 16 crevettes roses cuites. Pelez 1 pamplemousse à vif et récupérez les suprêmes. Coupez-les en petits cubes. Réunissez le sarrasin, les crevettes, le pamplemousse et ½ bouquet de persil ciselé dans un saladier. Ajoutez 2 c. à s. d'huile d'olive et 1 c. à s. de vinaigre de cidre. Salez, poivrez et mélangez.

PAMPLEMOUSSE ROSE AU THÉ VERT

POUR 4 PERSONNES

> Faites infuser 2 c. à s. de thé vert bio dans 30 cl d'eau à 85 °C pendant 4 minutes. Pendant ce temps, prélevez le zeste de ½ citron bio. Pelez 1 pamplemousse, puis séparez ses quartiers. Ôtez leur peau et leurs pépins. Filtrez le thé au-dessus d'une petite casserole. Ajoutez 2 c. à s. de miel et le zeste de citron puis faites réduire à feu doux pendant 10 minutes. Laissez tiédir le sirop et versez-le sur les tranches de pamplemousse. Placez au réfrigérateur 2 heures avant de servir.

PAPAYE


Enzymes (dont papaïne et chymopapaïne) : aident à digérer les protéines et à calmer l'estomac douloureux.
Antifatigue.
Aide à produire du collagène (peau, dents, gencives et muqueuses…).

3 RECETTES EXPRESS RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

MILK-SHAKE À LA PAPAYE

POUR 4 PERSONNES

> Coupez 1 papaye en deux, éliminez les pépins et prélevez la chair à l'aide d'une cuillère. Mettez-la dans le bol d'un robot et mixez avec 30 cl de jus de carotte et 1 c. à c. de gingembre frais râpé. Quand le mélange est lisse, versez 50 cl de lait d'amande et mixez encore. Servez dans 4 verres.

SOUPE DE PAPAYE, KIWI ET CITRON VERT

POUR 4 PERSONNES

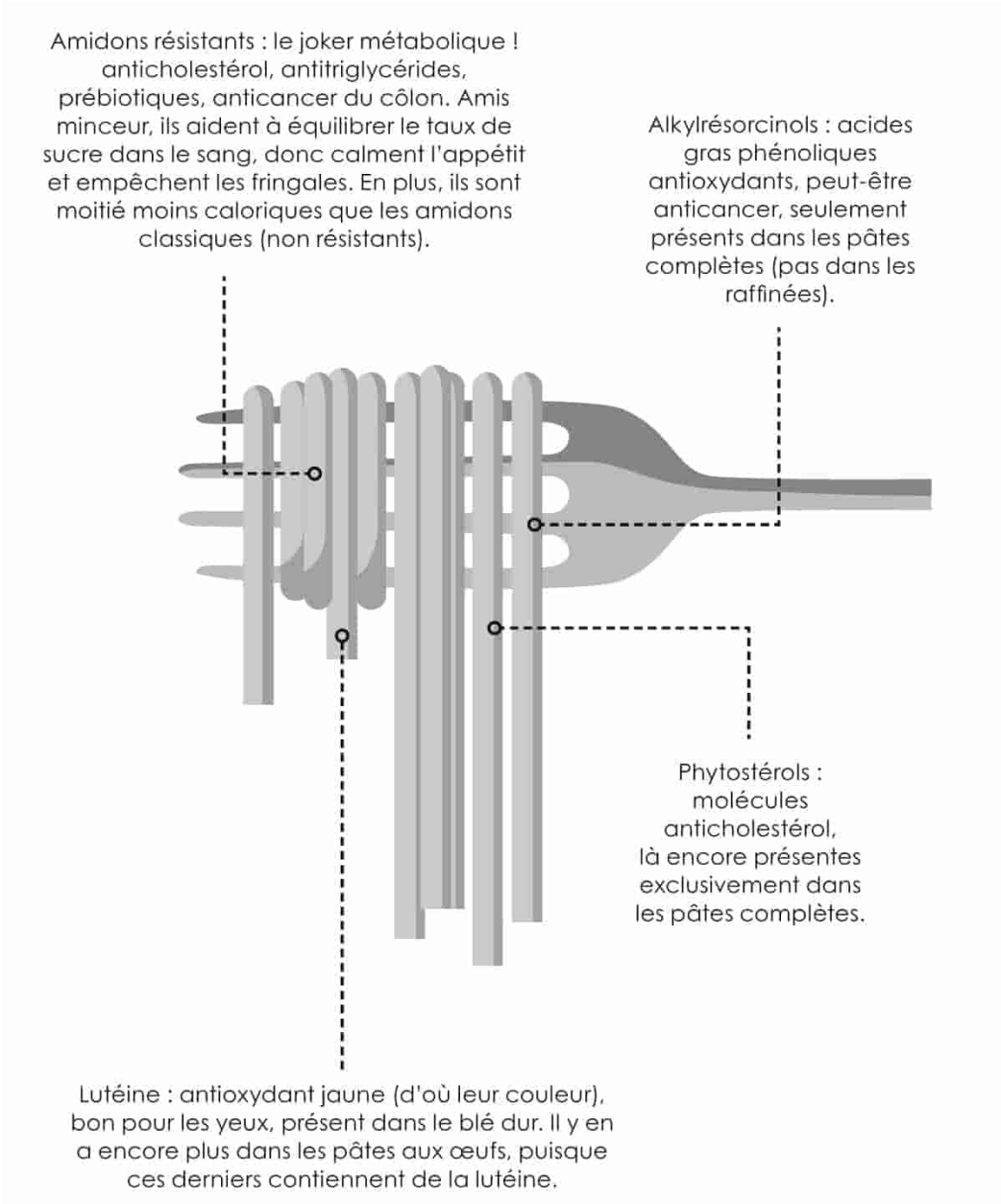
> Pressez 1 citron vert bio puis prélevez trois bandes de zeste. Plongez-les dans une petite casserole d'eau bouillante pendant 30 secondes, égouttez, recommencez l'opération avec une eau propre puis égouttez à nouveau. Coupez-les en fines lanières. Pelez 2 papayes bien mûres, éliminez les pépins. Coupez la chair en morceaux et mettez-les dans le bol d'un robot. Épluchez 3 kiwis. Taillez 8 fines tranches dans un kiwi et mixez le reste avec la chair de papaye et le jus du citron vert. Servez dans des assiettes creuses, décorez de rondelles de kiwi et parsemez de zestes de citron vert. Servez aussitôt.

SALADE DE PAPAYE VERTE

POUR 4 PERSONNES

> Pelez ½ papaye, retirez les pépins à l'aide d'une petite cuillère. Rincez 1 carotte bio. Râpez la papaye et la carotte. Dans un petit bol, préparez l'assaisonnement : mélangez 1 c. à s. de sauce soja, 1 c. à c. de nuoc-mâm et le jus de ½ citron vert. Versez sur la salade. Broyez 1 c. à s. de cacahuètes soit au mixeur soit à l'aide du rouleau à pâtisserie. Faites-les griller à sec dans une petite poêle. Parsemez-en la salade. Ajoutez quelques feuilles de coriandre ciselées et servez.

PÂTES


Amidons résistants : le joker métabolique ! anticholestérol, antitriglycérides, prébiotiques, anticancer du côlon. Amis minceur, ils aident à équilibrer le taux de sucre dans le sang, donc calment l'appétit et empêchent les fringales. En plus, ils sont moitié moins caloriques que les amidons classiques (non résistants).
Alkylrésorcinols : acides gras phénoliques antioxydants, peut-être anticancer, seulement présents dans les pâtes complètes (pas dans les raffinées).
Phytostérols : molécules anticholestérol, là encore présentes exclusivement dans les pâtes complètes.
Lutéine : antioxydant jaune (d'où leur couleur), bon pour les yeux, présent dans le blé dur. Il y en a encore plus dans les pâtes aux œufs, puisque ces derniers contiennent de la lutéine.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

PIPE RIGATE AU BROCOLI ET FOIES DE VOLAILLE

POUR 4 PERSONNES

> Rincez 3 tomates, coupez-les en quartiers, ôtez les pépins et détaillez la chair en dés. Plongez 300 grammes de fleurettes de brocoli 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante, égouttez et rafraîchissez sous un filet d'eau glacée. Faites cuire 250 grammes de pipe rigate selon les indications données sur le paquet. Coupez 300 grammes de foies de volaille en morceaux, chauffez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et faites-les revenir 8 minutes environ en remuant. Salez, poivrez. Ajoutez 10 cl de crème allégée et les dés de tomates, poursuivez la cuisson 3 minutes. Égouttez les pâtes, mélangez-les avec le brocoli et la sauce aux foies.

VERMICELLES AUX HERBES

POUR 4 PERSONNES

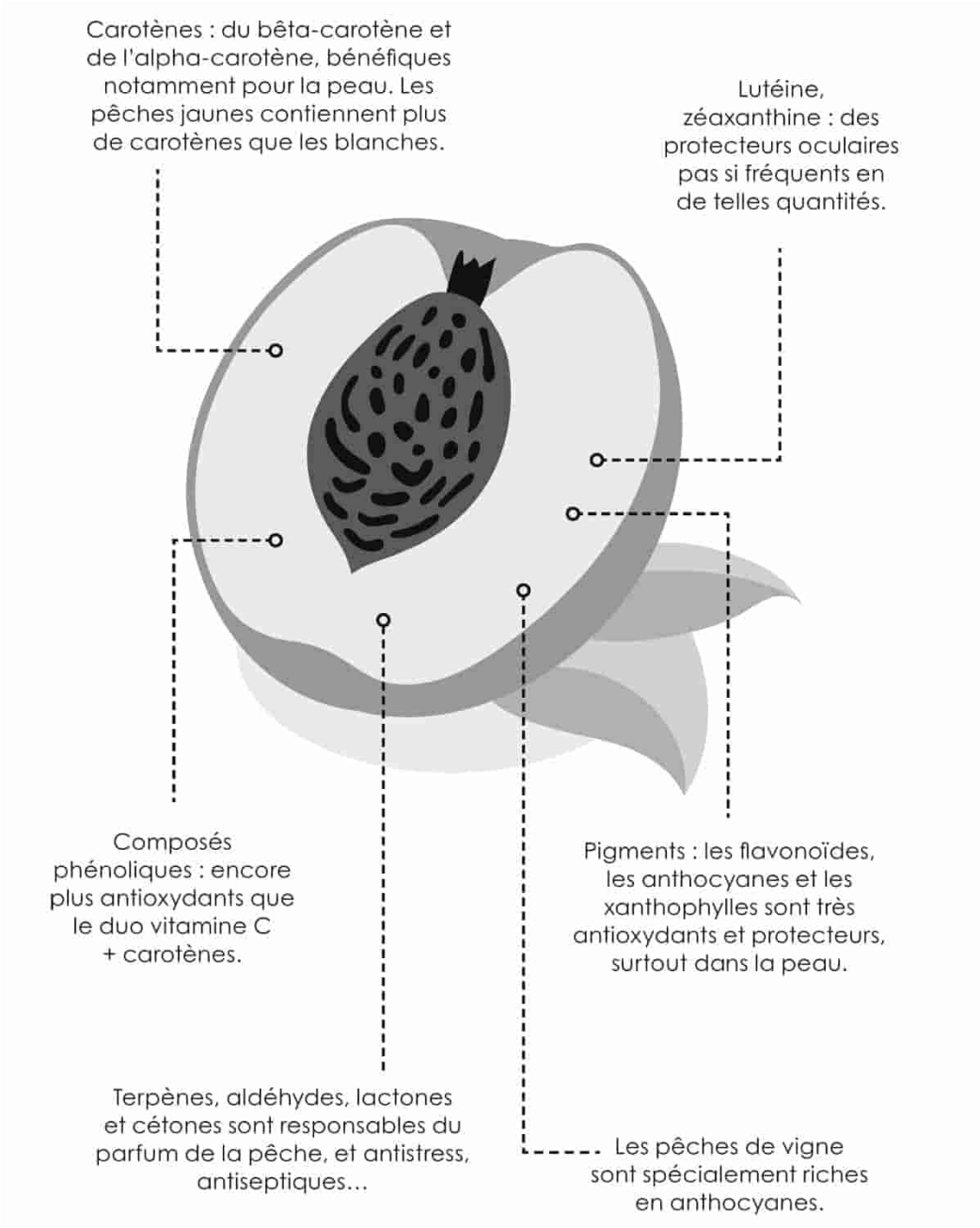
> Faites cuire 200 grammes de vermicelles pendant 3 minutes à l'eau bouillante salée. Égouttez. Rincez, essorez et ciselez 1 poignée de roquette. Préchauffez le four à 201 °C (th. 7). Cassez 6 œufs dans un saladier et battez-les en omelette. Poivrez, ajoutez 50 grammes de parmesan râpé, 2 c. à s. de basilic et 2 c. à s. de persil ciselé. Mélangez avec les vermicelles, versez dans un moule à manqué beurré. Enfournez pour 20 minutes de cuisson.

CHEVEUX D'ANGE AU LAIT ET À LA CANNELLE

POUR 4 PERSONNES

> Dans une casserole, portez ½ litre de lait demi-écrémé à ébullition. Ajoutez 150 grammes de cheveux d'ange et 100 grammes de miel d'acacia. Mélangez bien et laissez cuire 3 minutes. Versez le mélange dans un plat, laissez refroidir et saupoudrez 2 c. à c. de cannelle.

PÊCHE ET NECTARINE


Carotènes : du bêta-carotène et de l'alpha-carotène, bénéfiques notamment pour la peau. Les pêches jaunes contiennent plus de carotènes que les blanches.
Lutéine, zéaxanthine : des protecteurs oculaires pas si fréquents en de telles quantités.
Composés phénoliques : encore plus antioxydants que le duo vitamine C + carotènes.
Pigments : les flavonoïdes, les anthocyanes et les xanthophylles sont très antioxydants et protecteurs, surtout dans la peau.
Terpènes, aldéhydes, lactones et cétones sont responsables du parfum de la pêche, et antistress, antiseptiques…
Les pêches de vigne sont spécialement riches en anthocyanes.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

PÊCHES AU VIN

POUR 4 PERSONNES

> Pelez 4 pêches, ôtez leur noyau et coupez-les en 4. Saupoudrez les quartiers de 2 c. à s. de sucre roux et placez au frais pendant 1 heure. Faites bouillir 20 cl de bordeaux rouge avec 1 c. à s. de sucre roux et 1 c. à c. de cannelle en poudre. Déposez-y les quartiers de pêche avec leur jus et laissez cuire pendant 10 minutes. Égouttez les fruits et faites réduire le jus de cuisson pendant 5 minutes. Nappez les pêches du sirop.

COMPOTE DE PÊCHES

POUR 4 PERSONNES

> Faites cuire 300 grammes de pêches (fraîches ou surgelées) avec 1 c. à s. de cannelle à feu doux pendant 20 minutes. Parsemez de noix concassées.

GRANITÉ MINUTE À LA PÊCHE

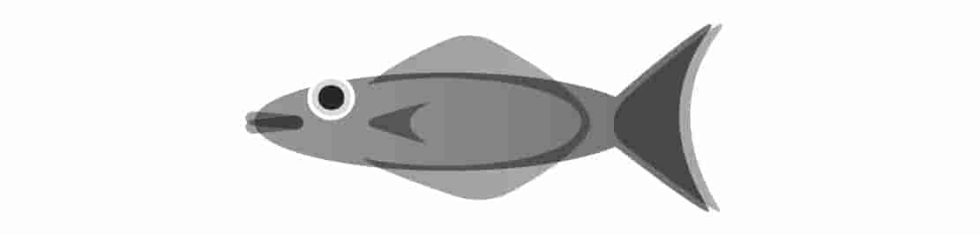
POUR 4 PERSONNES

> Mixez rapidement 4 pêches surgelées avec le zeste de ½ citron bio et 1 c. à s. de sirop d'érable.

PEAUX (DES FRUITS, DES LÉGUMES, DES POISSONS…)

1. La peau du poisson : antirides

La peau de poisson est riche en vitamine D et en EPA, un oméga 3 qui bloque l'action des UV. Idée du chef : mangez votre saumon à l'unilatérale avec sa peau, ou prélevez cette dernière et mettez-la à sécher au four pour obtenir des chips originales et saines.



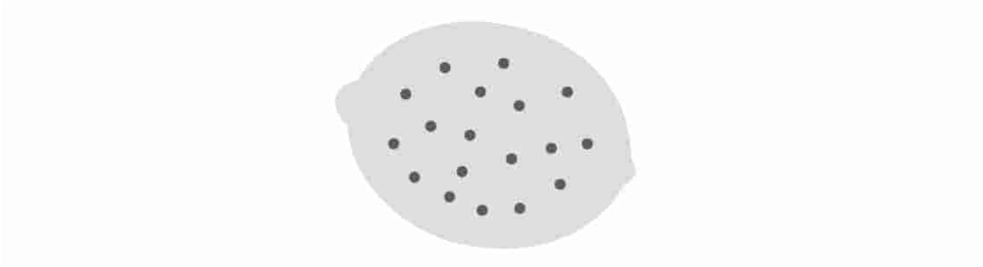
2. La peau des pommes : anticancer

Elle renferme des antioxydants très particuliers, appelés triterpénoïdes, impliqués dans la prévention des cancers du sein, du côlon et du foie. Mais

achetez des pommes bio !

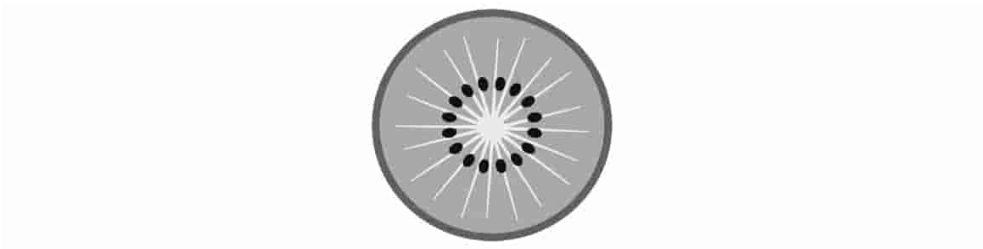
3. La peau de citron : anticholestérol

Le d-limonène présent dans le zeste du citron participe à la réduction du cholestérol. C'est plus ou moins le cas des autres agrumes, notamment de l'orange. Vive les citronnettes et les orangettes !



4. La peau du kiwi : antioxydante

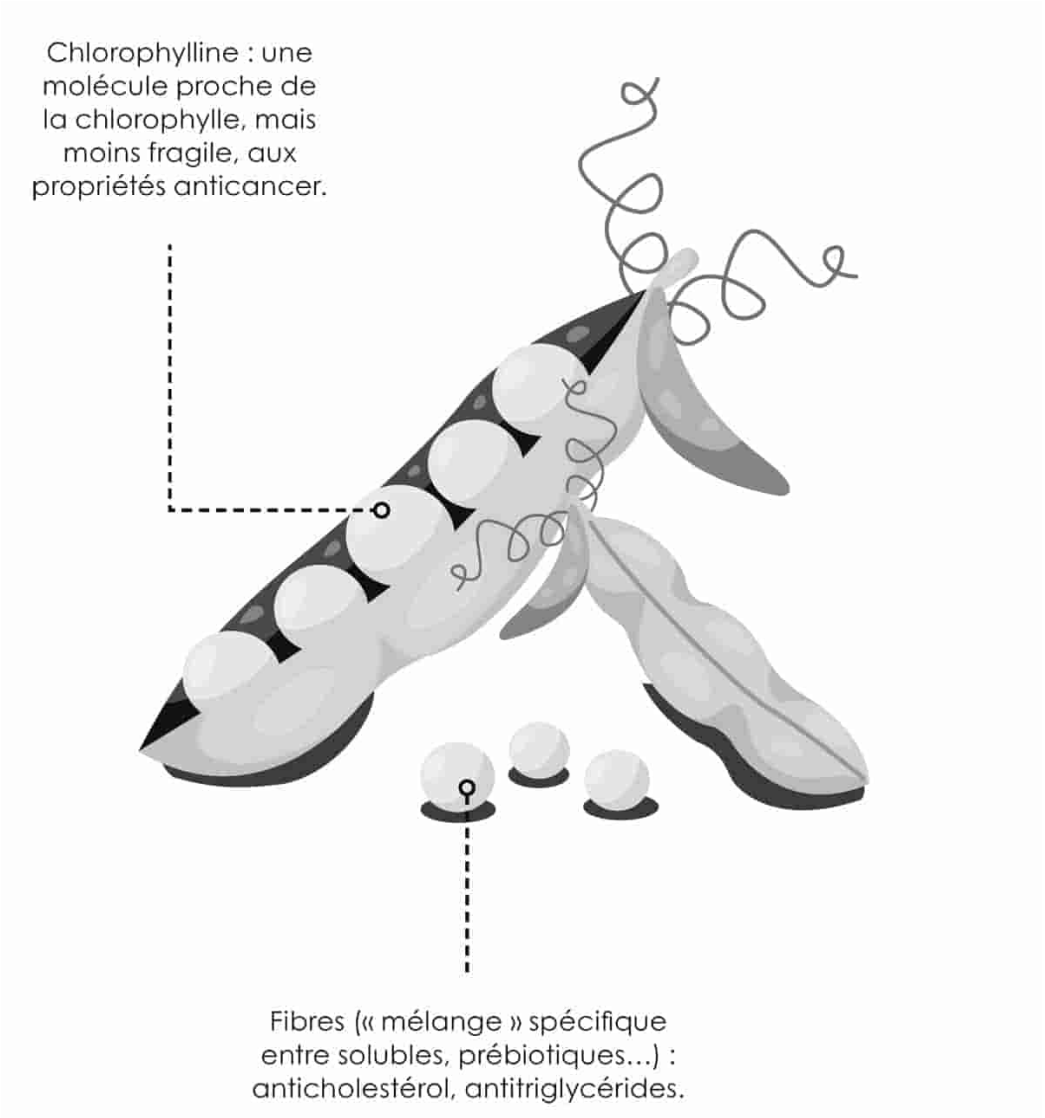
La pulpe du fruit remporte tous les suffrages antioxydants des spécialistes. Mais la peau en contient 3 fois plus, pourquoi la jeter ? Il paraît d'ailleurs que les Australiens s'étonnent que nous épluchions nos kiwis…



5. La peau de l'ail : protection cardiaque

Ne soyez pas si maniaque pour éliminer cette très fine membrane : elle contient des molécules qui protègent le cœur. Laissez-les mijoter et « fondre » dans vos gigots, volailles, ou infuser dans l'huile…

PETIT POIS


Chlorophylline : une molécule proche de la chlorophylle, mais moins fragile, aux propriétés anticancer.
Fibres (« mélange » spécifique entre solubles, prébiotiques…) : anticholestérol, antitriglycérides.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SOUPE DE PETITS POIS À LA MENTHE

POUR 4 PERSONNES

> Plongez 250 grammes de petits pois surgelés dans 50 cl d'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Versez-les dans le blender avec 5 feuilles de menthe et la moitié de l'eau de cuisson. Poivrez et consommez froid ou chaud selon la saison et vos envies.

JUS VERT PETIT POIDS

POUR 1 PERSONNE

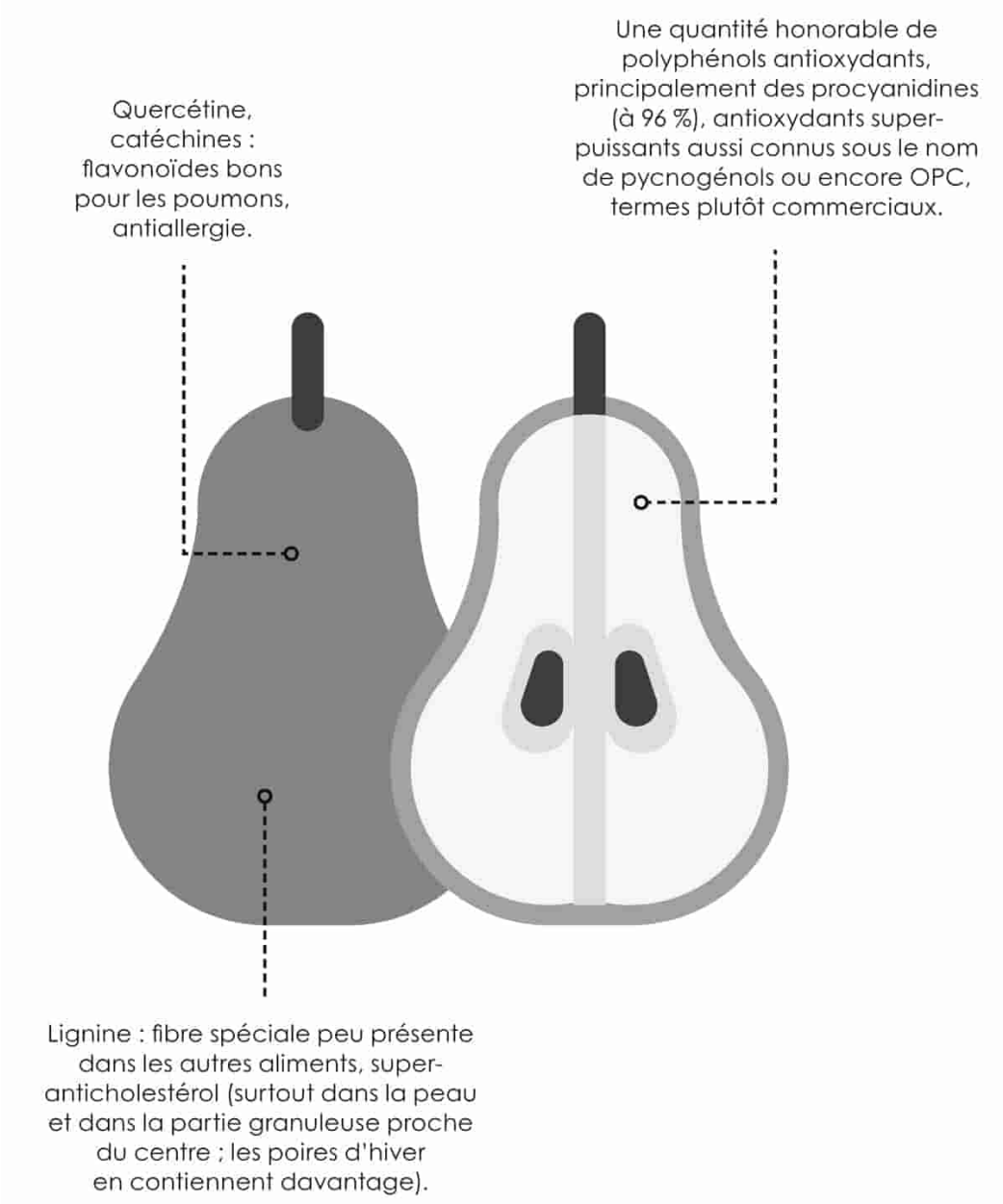
> Épluchez et épépinez ½ concombre. Faites cuire 50 grammes de petits pois (frais ou surgelés) 10 minutes à la vapeur. Rincez et effeuillez 1 branche de menthe, mettez tous les ingrédients dans le blender avec 10 cl de lait de soja, du sel et du poivre et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

SALADE DE PETITS POIS CRUS

POUR 4 PERSONNES

> Écossez 400 grammes de petits pois extrafins. Dans un saladier, versez 3 c. à s. d'huile d'olive, 3 c. à s. de vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Ajoutez les petits pois, 1 petit oignon émincé et 1 gousse d'ail pressée. Mélangez et placez 3 heures au réfrigérateur.

POIRE


Quercétine, catéchines : flavonoïdes bons pour les poumons, antiallergie.
Une quantité honorable de polyphénols antioxydants, principalement des procyanidines (à 96 %), antioxydants super-puissants aussi connus sous le nom de pycnogénols ou encore OPC, termes plutôt commerciaux.
Lignine : fibre spéciale peu présente dans les autres aliments, super-anticholestérol (surtout dans la peau et dans la partie granuleuse proche du centre ; les poires d'hiver en contiennent davantage).

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

CRUMBLE DE POIRES AUX FLOCONS D'AVOINE

POUR 4 PERSONNES

> Mixez 2 poires pelées et épépinées avec le jus de ½ citron et versez dans un ramequin. Parsemez 1 c. à s. de flocons d'avoine par-dessus et enfournez à four chaud (180 °C, th. 6) pour 10 minutes.

FLAN DE POIRES

POUR 4 PERSONNES

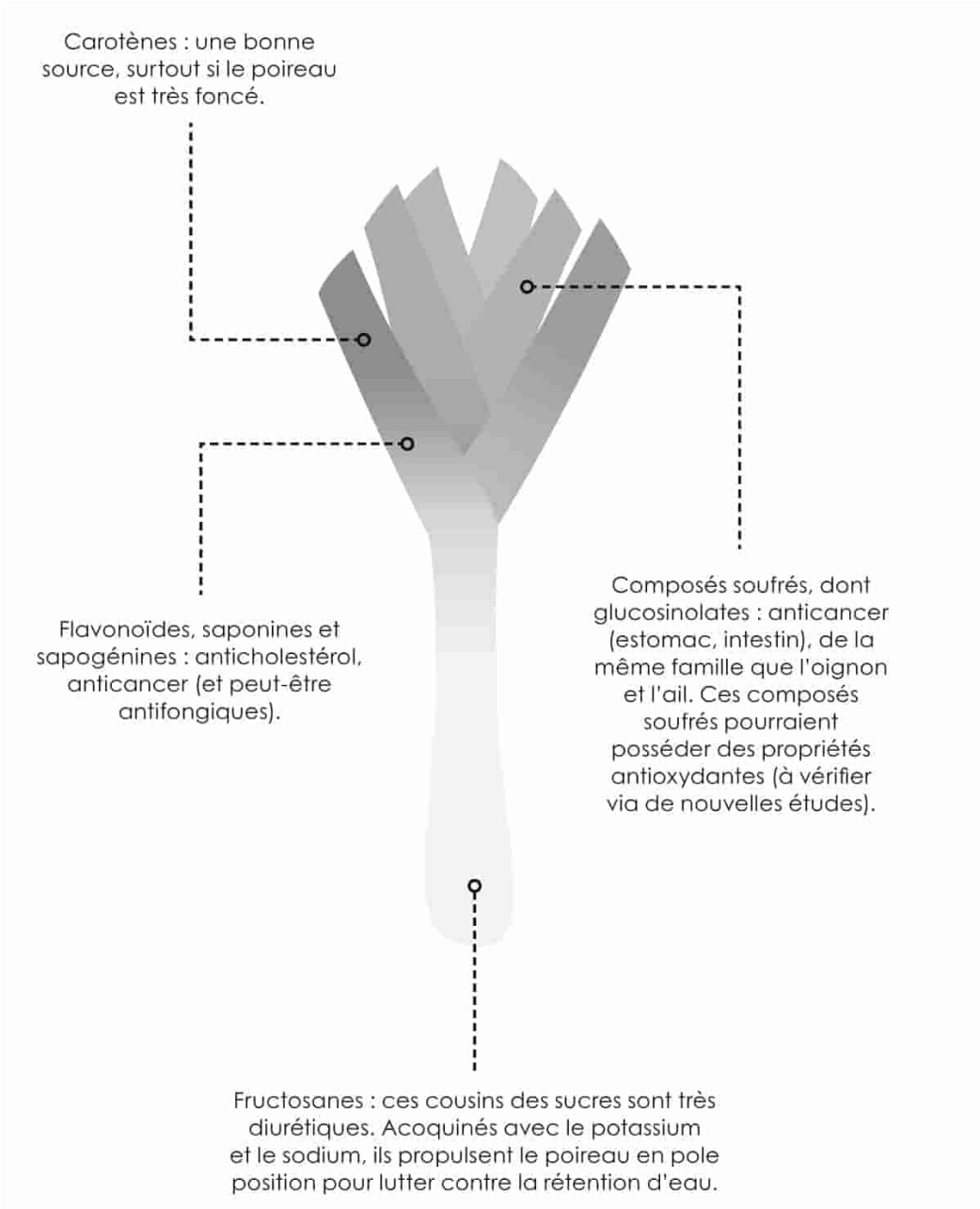
> Pelez 4 poires mûres, coupez-les en petits dés. Mettez-les dans une casserole avec 5 c. à s. de jus de poire et les graines de 1 gousse de vanille. Faites cuire 10 minutes et écrasez les fruits à la fourchette. Ajoutez 2 grammes d'agar-agar en poursuivant la cuisson 2 minutes, sans cesser de remuer. Répartissez dans 4 ramequins et placez 3 heures au réfrigérateur avant de servir.

ÉVENTAIL POIRE AVOCAT

POUR 4 PERSONNES

> Ouvrez 2 avocats mûrs, ôtez les noyaux et la peau. Détaillez-les en fines tranches et arrosez-les du jus de 1 citron vert. Pelez 2 poires mûres mais fermes, ôtez le cœur et tranchez-les finement. Dans 4 ramequins, alternez avocat et poire. Salez, poivrez, parsemez de basilic ciselé et servez bien frais.

POIREAU


Carotènes : une bonne source, surtout si le poireau est très foncé.
Flavonoïdes, saponines et sapogénines : anticholestérol, anticancer (et peut-être antifongiques).
Composés soufrés, dont glucosinolates : anticancer (estomac, intestin), de la même famille que l'oignon et l'ail. Ces composés soufrés pourraient posséder des propriétés antioxydantes (à vérifier via de nouvelles études).
Fructosanes : ces cousins des sucres sont très diurétiques. Acoquinés avec le potassium et le sodium, ils propulsent le poireau en pole position pour lutter contre la rétention d'eau.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

PAVÉ DE COLIN À LA FONDUE DE POIREAU

POUR 4 PERSONNES

> Épluchez et lavez consciencieusement 12 petits poireaux. Détaillez-les en tronçons. Versez 2 c. à s. d'huile d'olive dans une sauteuse et quand elle est bien chaude, versez-y les poireaux. Mélangez et laissez-les fondre à feu doux pendant 5 minutes. Ajoutez 1 petit verre d'eau, salez, poivrez et poursuivez la cuisson à feu doux pendant 20 minutes en remuant de temps en temps. Déposez 4 pavés de colin sur les poireaux, couvrez et laissez cuire 15 minutes en retournant le poisson à mi-cuisson.

SALADE DE POIREAUX CRUS

POUR 4 PERSONNES

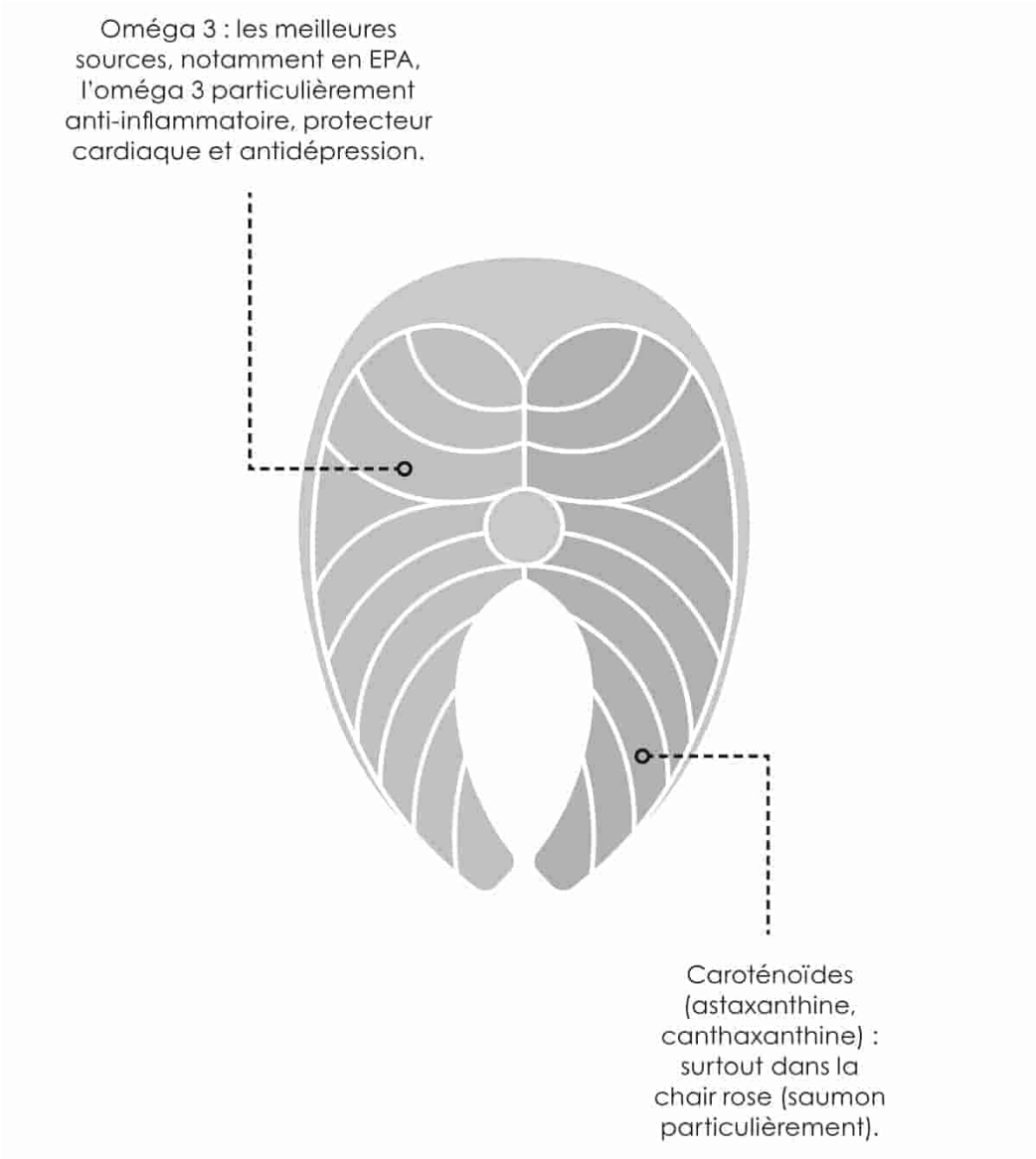
> Lavez soigneusement 2 blancs de poireaux primeurs et émincez-les en fines rondelles. Arrosez-les du jus de ½ citron. Dans un bol, émulsionnez ½ yaourt au bifidus, 1 c. à c. de moutarde, du sel et du poivre. Arrosez la salade de cette sauce.

SMOOTHIE VERT AUX POIREAUX

POUR 4 PERSONNES

> Coupez 2 poireaux et 1 concombre en tronçons. Récupérez la chair de 1 avocat. Pelez ½ radis noir, détaillez-le en cubes. Épluchez 1 gousse d'ail. Pressez 1 citron. Versez tous les ingrédients dans le bol du blender et mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

POISSONS GRAS (SAUMON, MAQUEREAU, HARENG, ANGUILLE…)


Oméga 3 : les meilleures sources, notamment en EPA, l'oméga 3 particulièrement anti-inflammatoire, protecteur cardiaque et antidépression.
Caroténoïdes (astaxanthine, canthaxanthine) : surtout dans la chair rose (saumon particulièrement).

3 RECETTES EXPRESS RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

MAQUEREAU EN PAPILLOTE

POUR 4 PERSONNES

> Coupez 2 citrons et 2 tomates en fines rondelles. Déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé, parsemez de sarriette. Badigeonnez de moutarde 4 maquereaux vidés et lavés sur les deux faces puis déposez-les sur le lit de citron et tomate. Parsemez d'estragon frais ciselé. Fermez les papillotes et enfournez à four déjà chaud (210 °C, th. 7) pendant 20 minutes.

TOASTS NORDIQUES

POUR 4 PERSONNES

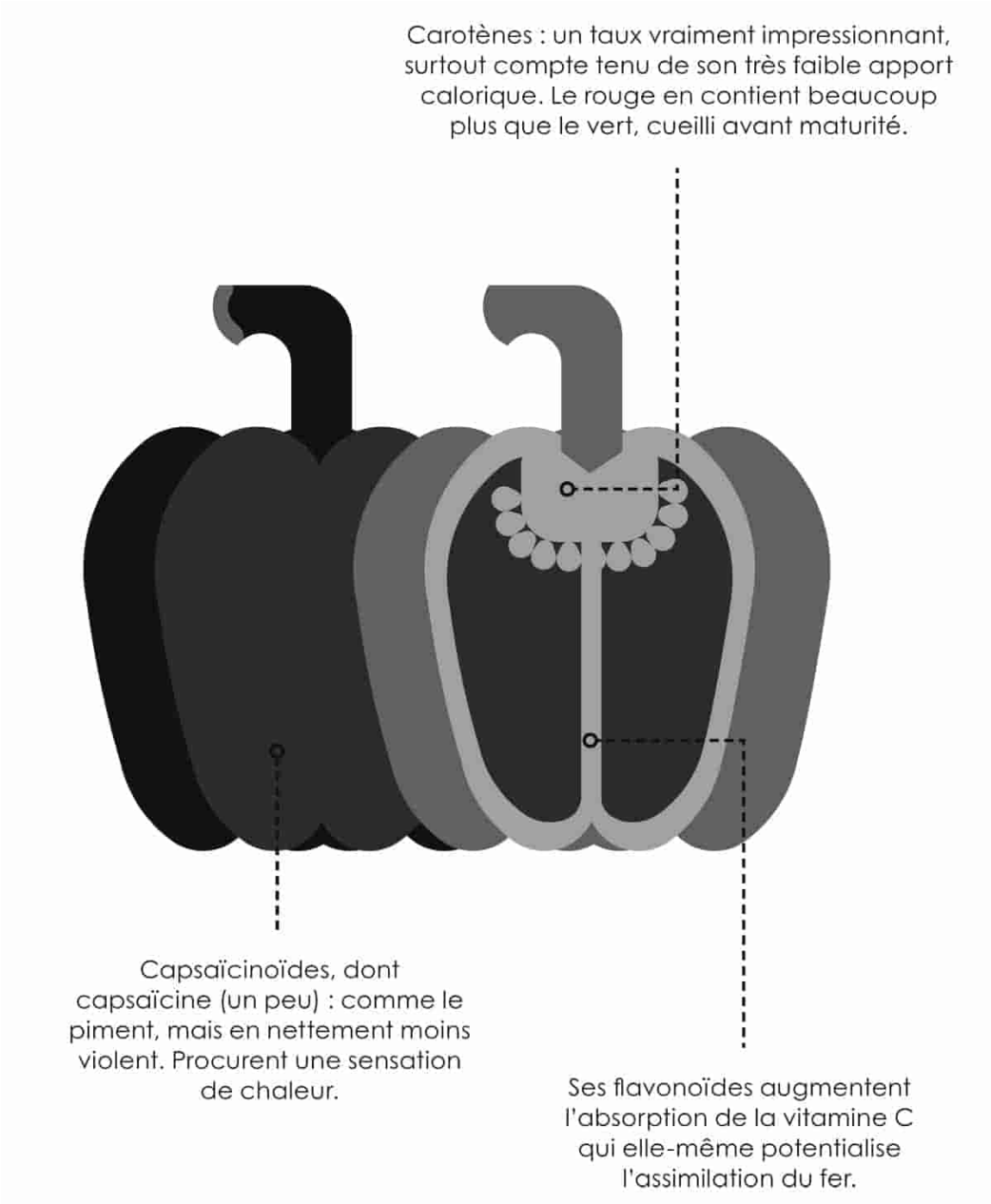
> Tartinez 8 petites tranches de pain de seigle toastées avec de la ricotta. Ajoutez ½ tranche de saumon fumé sur chaque tartine. Recouvrez avec quelques rondelles de concombre puis d'œuf dur. Parsemez d'aneth frais ciselé.

ROLLMOPS

POUR 12 ROLLMOPS

> Faites dessaler 6 harengs au sel 24 heures dans de l'eau fraîche en changeant l'eau 2 ou 3 fois. Levez les filets et rincez-les sous l'eau claire. Taillez 3 cornichons malossol en 4 dans la longueur, coupez 6 oignons grelots oignons en 2. Déposez sur chaque filet une tranche de cornichon et ½ oignon. Roulez les filets de poisson et maintenez-les avec une pique en bois. Rangez-les dans un bocal, ajoutez 4 baies de genièvre, 6 grains de poivre noir et 1 feuille de laurier. Recouvrez entièrement d'un mélange de 25 cl de vinaigre blanc et 20 cl d'eau de source et fermez le bocal. Laissez mariner au frais 1 semaine.

POIVRON


Carotènes : un taux vraiment impressionnant, surtout compte tenu de son très faible apport calorique. Le rouge en contient beaucoup plus que le vert, cueilli avant maturité.
Capsaïcinoïdes, dont capsaïcine (un peu) : comme le piment, mais en nettement moins violent. Procurent une sensation de chaleur.
Ses flavonoïdes augmentent l'absorption de la vitamine C qui elle-même potentialise l'assimilation du fer.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

POIVRONS MARINÉS À L'AIL

POUR 4 PERSONNES

> Préchauffez le four en position gril. Lavez 4 poivrons rouges, déposez-les sur la grille du four et laissez-les cuire 30 minutes environ, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce que la peau boursoufle et noircisse. Enfermez-les dans un sac de congélation pendant 10 minutes. Pelez-les et épépinez-les. Taillez-les en lamelles. Dans un bol, mélangez 5 c. à s. d'huile d'olive, le jus de ½ citron, 2 gousses d'ail pressées, du sel et du poivre. Arrosez les poivrons de la vinaigrette et placez au réfrigérateur.

POIVRONS DE PADRON À LA CROQUE

POUR 4 PERSONNES

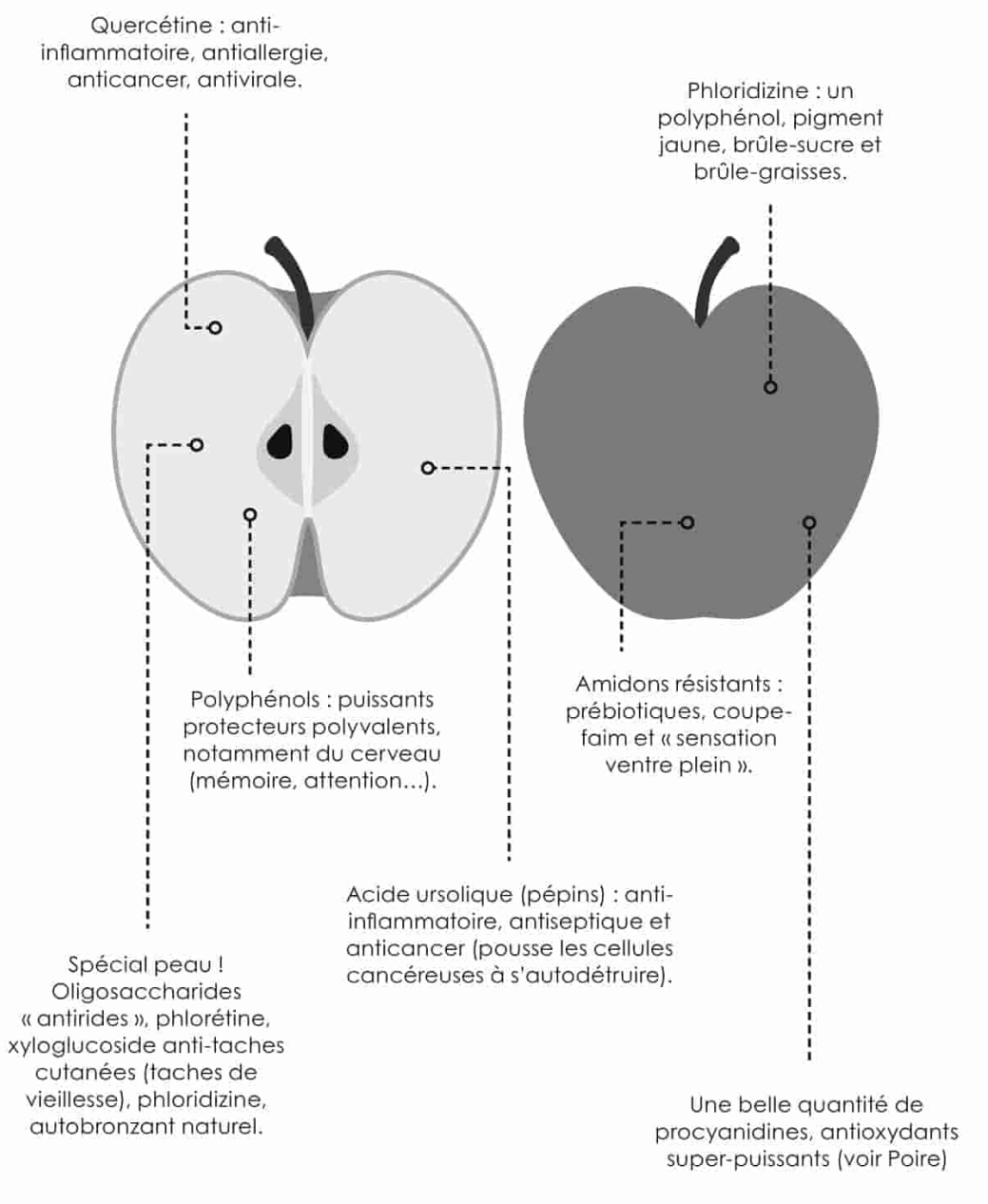
> Chauffez 3 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle et faire frire 16 poivrons de Padron (petits poivrons verts) 5 minutes de chaque côté. Quand ils sont bien dorés, égouttez-les sur une feuille de papier absorbant. Parsemez de fleur de sel et servez-les piqués d'un cure-dents.

MAKIS POIVRON CHÈVRE

POUR 4 PERSONNES

> Préchauffez le four en position gril. Déposez 4 poivrons sur la grille du four et laissez-les cuire 30 minutes, en les retournant de temps en temps, jusqu'à ce que la peau boursoufle et noircisse. Pendant ce temps, mélangez 250 grammes de chèvre frais et 2 c. à c. de paprika. Quand les poivrons sont cuits, enfermez-les dans un sac de congélation pendant 10 minutes. Pelez-les. Ouvrez-les en deux sans les déchirer et épépinez-les. Garnissez-les de la préparation au fromage, roulez-les et arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Coupez-les en tronçons et servez-les piqués d'un cure-dents.

POMME


Quercétine : anti-inflammatoire, antiallergie, anticancer, antivirale.
Phloridizine : un polyphénol, pigment jaune, brûle-sucre et brûle-graisses.
Polyphénols : puissants protecteurs polyvalents, notamment du cerveau (mémoire, attention…).
Amidons résistants : prébiotiques, coupe-faim et « sensation ventre plein ».
Acide ursolique (pépins) : anti-inflammatoire, antiseptique et anticancer (pousse les cellules cancéreuses à s'autodétruire).
Spécial peau ! Oligosaccharides « antirides », phlorétine, xyloglucoside anti-taches cutanées (taches de vieillesse), phloridizine, autobronzant naturel.
Une belle quantité de procyanidines, antioxydants super-puissants (voir Poire)

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

COLESLAW AUX GRANNY

POUR 4 PERSONNES

> Faites tremper 1 poignée de raisins de Corinthe dans un bol d'eau tiède. Pendant ce temps, rincez 100 grammes de choucroute crue dans une passoire. Pelez 2 granny-smith, ôtez le cœur et détaillez la chair en fines tranches. Grattez et râpez 2 petites carottes. Dans un saladier, déposez la choucroute et les carottes. Dans un bol, mélangez 1 yaourt, le jus de 1 citron, du sel, du poivre et 1 pincée de cumin. Arrosez la salade de cette sauce et mélangez. Parsemez les raisins égouttés.

CACIK AUX POMMES

POUR 4 PERSONNES

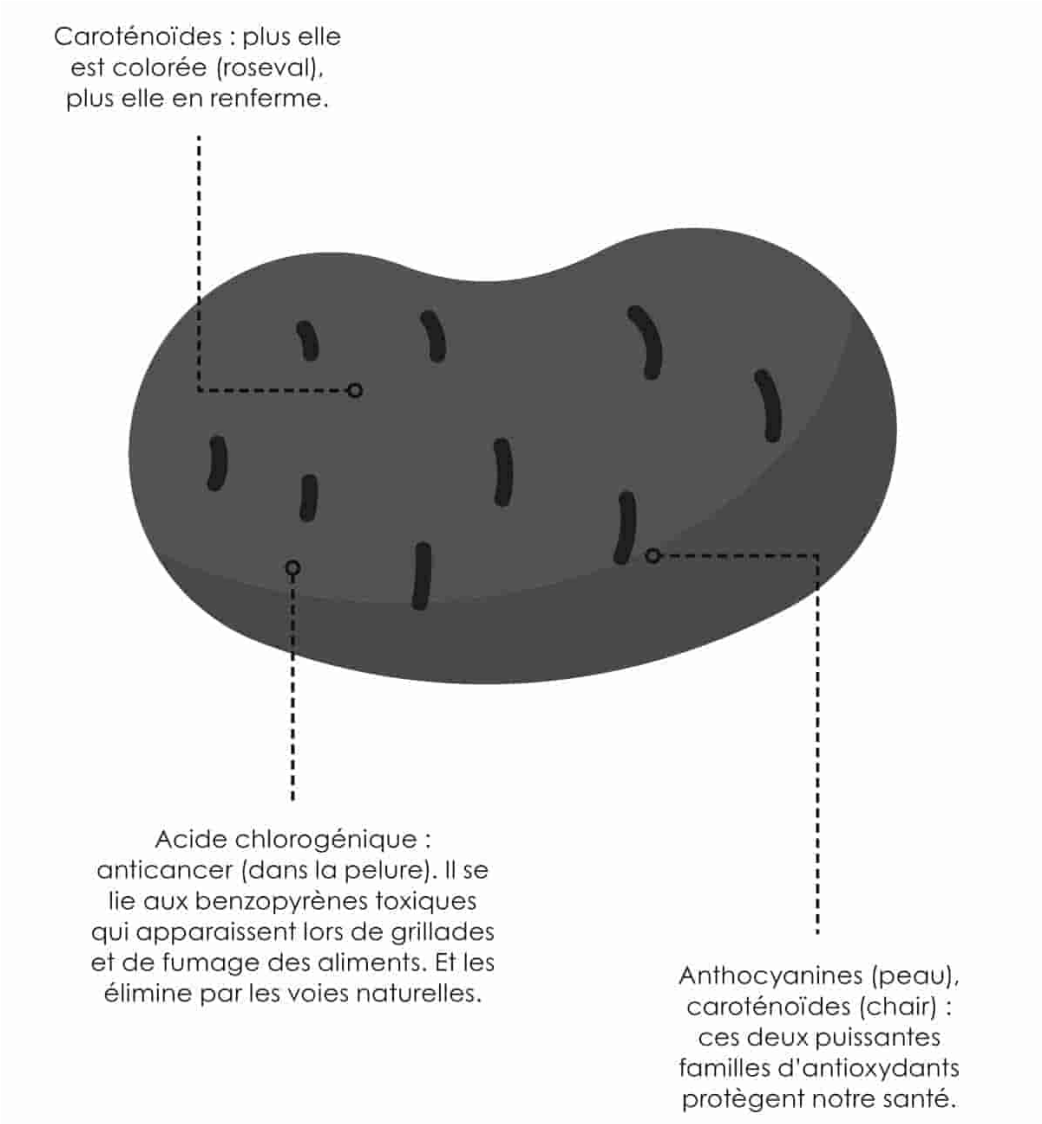
> Pelez 3 granny-smith, ôtez leur cœur et râpez-les. Arrosez-les du jus de 1 citron. Épluchez le concombre, râpez-le au-dessus d'une passoire, parsemez de sel et laissez égoutter pendant 15 minutes dans une passoire. Pelez et hachez 1 gousse d'ail. Rincez et ciselez 1 petit bouquet de menthe. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et placez au frais pendant 3 heures.

MIROIR POMME MANGUE

POUR 4 PERSONNES

> Pelez 3 goldens, ôtez leur cœur et détaillez-les en cubes. Faites-les cuire à feu doux pendant 20 minutes avec 10 cl de jus de pomme. Pendant ce temps, pelez 1 mangue, ôtez son noyau. Montez 1 blanc d'œuf en neige ferme. Quand les pommes sont cuites, ajoutez 2 grammes d'agar-agar et portez à ébullition, baissez le feu et poursuivez la cuisson 2 minutes sans cesser de remuer. Passez la préparation aux pommes, la mangue et le jus du citron au mixeur jusqu'à obtention d'une purée. Versez dans un saladier et incorporez le blanc en neige. Placez au réfrigérateur pendant 2 heures.

POMME DE TERRE


Caroténoïdes : plus elle est colorée (roseval), plus elle en renferme.
Acide chlorogénique : anticancer (dans la pelure). Il se lie aux benzopyrènes toxiques qui apparaissent lors de grillades et de fumage des aliments. Et les élimine par les voies naturelles.
Anthocyanines (peau), caroténoïdes (chair) : ces deux puissantes familles d'antioxydants protègent notre santé.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SALADE DE HARENGS DOUBLE POMME

POUR 4 PERSONNES

> Faites cuire 2 pommes de terre à la vapeur pendant 20 minutes avant de les peler et les couper en dés ainsi que 2 reinettes du Canada. Coupez 4 filets de harengs fumés en tronçons. Dans un saladier, mélangez 4 c. à s. d'huile de colza, 2 c. à s. de vinaigre de cidre, du sel et du poivre. Ajoutez les pommes, les pommes de terre, les harengs et 2 cornichons aigre-doux coupés en rondelles. Mélangez bien. Parsemez de persil ciselé et laissez macérer au réfrigérateur 1 heure avant de servir.

PANNELETS

POUR 4 PERSONNES

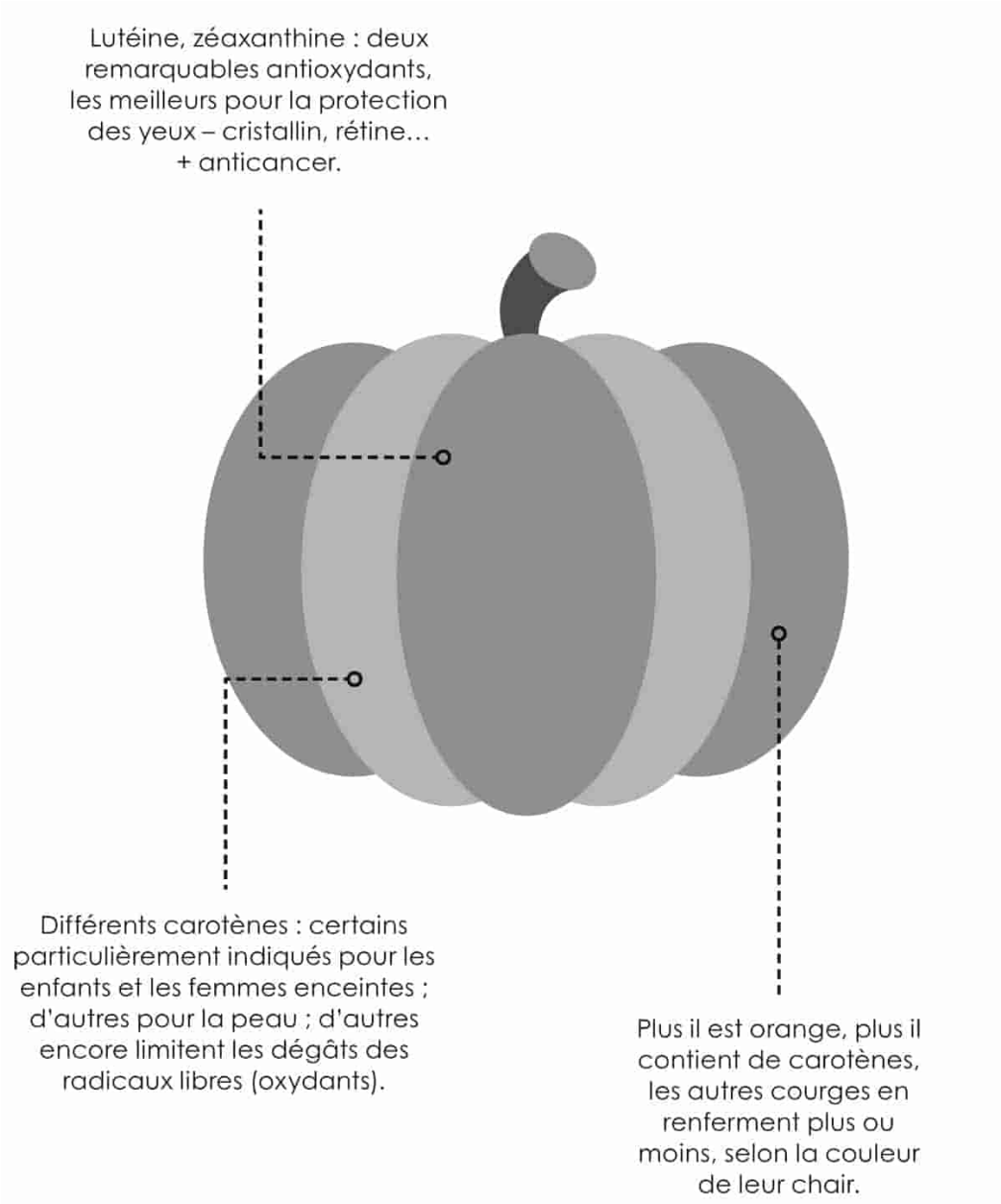
> Faites cuire 1 pomme de terre 15 minutes dans l'eau bouillante. Séparez le jaune du blanc de 1 œuf. Montez ce dernier en neige. Mélangez 125 grammes de poudre d'amande, 125 grammes sucre, le zeste de 1 citron bio râpé, le blanc d'œuf et la pomme de terre pelée et écrasée à la fourchette. Laissez reposer ½ heure au réfrigérateur. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Façonnez 12 petites boules et roulez-les dans le jaune d'œuf battu puis dans 150 grammes de pignons. Déposez les pannelets sur la plaque du four et enfournez pour 10 minutes.

PATATAS BRAVAS

POUR 4 PERSONNES

> Pelez 4 pommes de terre, coupez-les en cubes et faites-les dorer dans une poêle avec 2 c. à s. d'huile d'olive pendant 15 minutes. Chauffez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une autre poêle, et faites-y revenir 1 oignon émincé, 2 gousses d'ail pressées et 1 piment frais haché pendant 5 minutes. Râpez 3 tomates sur une mandoline, incorporez-les dans la poêle et salez. Prolongez la cuisson 10 minutes. Égouttez les pommes de terre, nappez-les de la sauce, mélangez et présentez avec des piques en bois.

POTIRON


Lutéine, zéaxanthine : deux remarquables antioxydants, les meilleurs pour la protection des yeux – cristallin, rétine… + anticancer.
Différents carotènes : certains particulièrement indiqués pour les enfants et les femmes enceintes ; d'autres pour la peau ; d'autres encore limitent les dégâts des radicaux libres (oxydants).
Plus il est orange, plus il contient de carotènes, les autres courges en renferment plus ou moins, selon la couleur de leur chair.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SOUPE DE POTIRON

POUR 4 PERSONNES

> Faites revenir 1 oignon dans un filet d'huile d'olive. Ajouter 800 grammes de potiron pelé et égrainé, recouvrez de 1 litre d'eau. Salez, poivrez et laissez cuire 30 minutes. Mixez, saupoudrez de noix de muscade râpée.

GRATIN DE POTIRON

POUR 4 PERSONNES

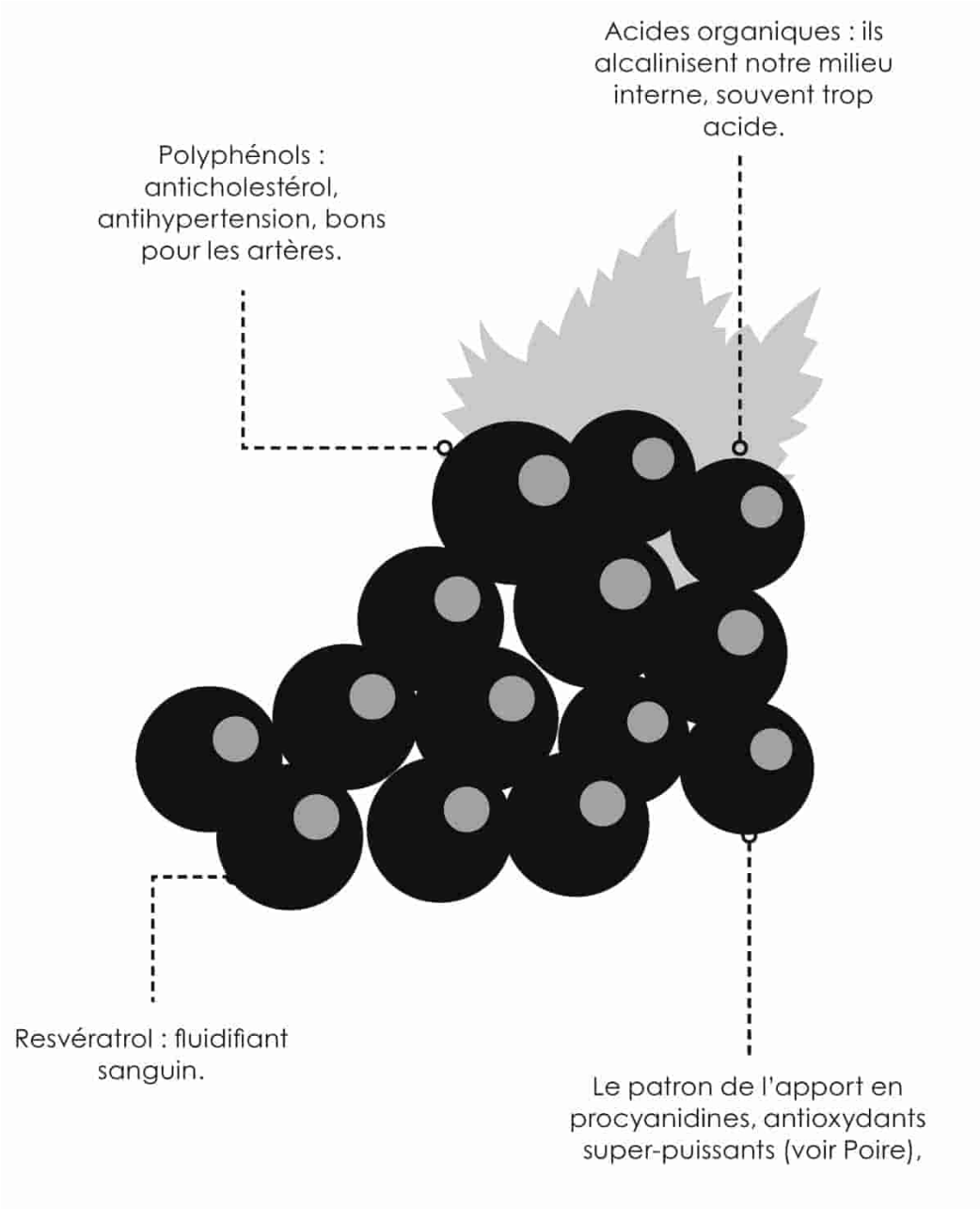
> Faites cuire 1 kg de potiron pelé, épépiné, coupé en cubes 15 minutes à la vapeur. Pendant ce temps, délayez 3 c. à s. de Maïzena avec 10 cl de lait de soja dans une casserole de façon à obtenir une pâte fluide. Versez 40 cl de lait de soja tout en remuant vivement avec un fouet et portez à frémissements, sans cesser de fouetter. Ôtez du feu quand la sauce a épaissi. Salez, poivrez. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez les morceaux de potiron dans un plat à four, nappez de sauce, puis répartissez 50 grammes de parmesan et 2 c. à c. de graines de cumin. Enfournez pour 20 minutes de cuisson.

FLAN DE POTIRON

POUR 4 PERSONNES

> Faites cuire 1 kg de potiron pelé, épépiné et coupé en cubes dans un fond d'eau avant de l'égoutter et l'écraser grossièrement à la fourchette. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Mélangez le potiron avec 150 grammes de farine et 150 grammes de sucre. Versez puis peu à peu 25 cl de lait demi-écrémé, 30 grammes de beurre fondu, 3 œufs et les graines de 1 gousse de vanille. Versez la préparation dans un moule et enfournez pour 45 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

RAISIN


Acides organiques : ils alcalinisent notre milieu interne, souvent trop acide.
Polyphénols : anticholestérol, antihypertension, bons pour les artères.
Resvératrol : fluidifiant sanguin.
Le patron de l'apport en procyanidines, antioxydants super-puissants (voir Poire),

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

TAJINE D'AGNEAU AUX RAISINS

POUR 4 PERSONNES

> Pelez et émincez 4 échalotes. Détaillez 800 grammes d'épaule d'agneau désossée en cubes. Chauffez 2 c. à s. d'huile dans une cocotte et faites-y colorer la viande sur toutes ses faces avec les échalotes. Ajoutez 1 verre d'eau et quelques filaments de safran, laissez cuire à feu doux avec un couvercle pendant 1 heure. 5 minutes avant la fin de la cuisson, déposez les grains de 2 grappes de raisin blanc et 4 figues fraîches coupées en quatre.

BARRES CROUSTILLANTES AUX RAISINS SECS

POUR 4 PERSONNES

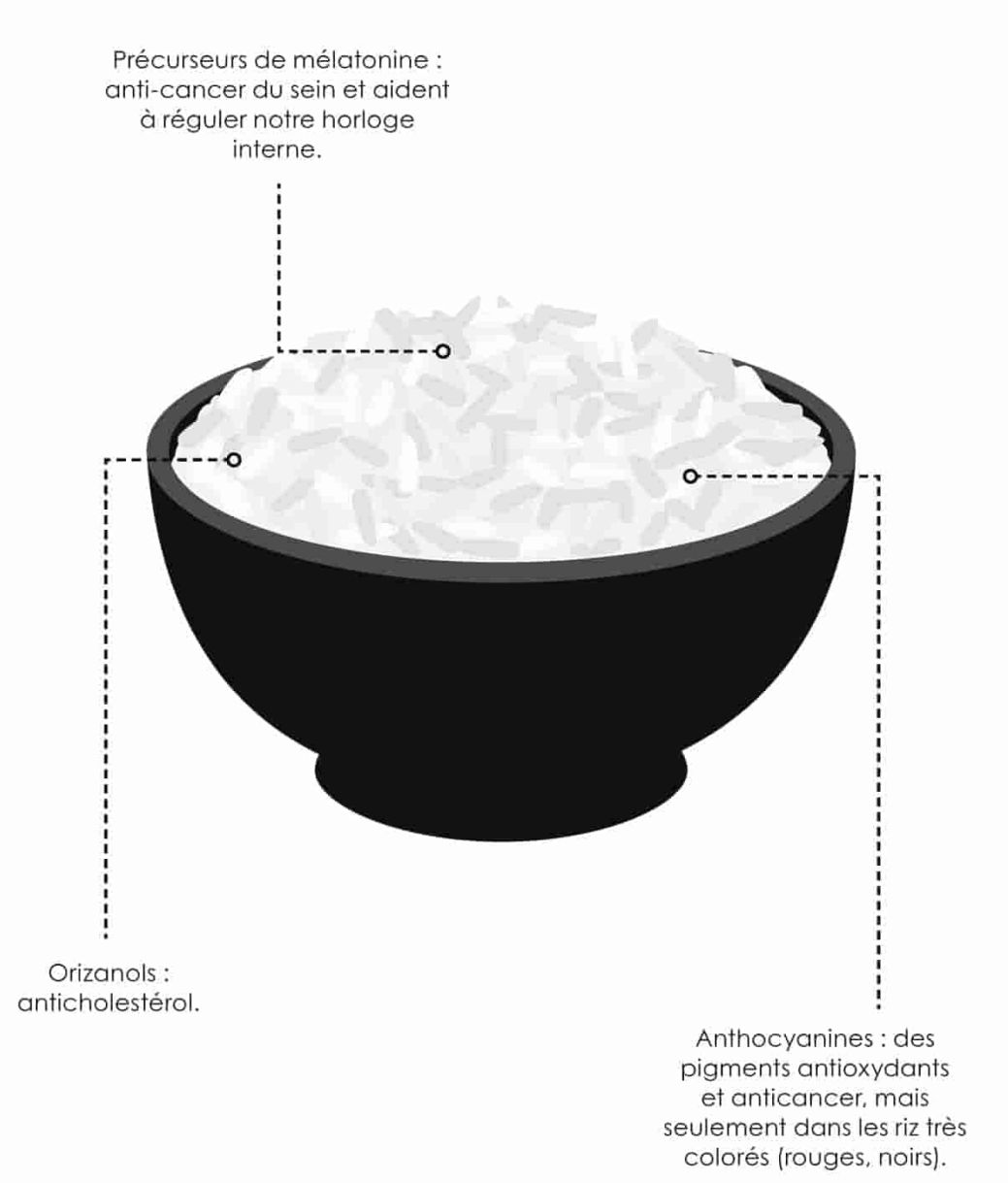
> Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une casserole, mélangez 100 grammes de compote de pommes sans sucre ajouté et 50 grammes de miel liquide. Portez doucement à ébullition en mélangeant régulièrement. Mélangez dans un saladier 200 grammes de flocons d'avoine, 50 grammes d'amandes hachées, 100 grammes de raisins secs, 30 grammes de son de blé et 1 pincée de sel. Incorporez le mélange compote-miel et mélangez. Versez le mélange dans un moule carré recouvert de papier sulfurisé et tassez bien avec le dos d'une cuillère. Enfournez pour 15 à 20 minutes de cuisson. Laissez tiédir à la sortie du four avant de démouler.

COMPOTE DE RAISIN NOIR

POUR 4 PERSONNES

> Déposez les grains de 500 grammes de grains de raisin noir coupés en deux dans une casserole avec les graines de 1 gousse de vanille. Portez lentement à ébullition et laissez cuire à feu doux 10 minutes environ. Mixez avant de passer au tamis.

RIZ


Précurseurs de mélatonine : anti-cancer du sein et aident à réguler notre horloge interne.
Orizanols : anticholestérol.
Anthocyanines : des pigments antioxydants et anticancer, mais seulement dans les riz très colorés (rouges, noirs).

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

GALETTES LENTILLES RIZ

POUR 4 PERSONNES

> Mettez à tremper séparément 350 grammes de riz rond bio, 150 grammes de lentilles et 2 c. à s. de fenugrec pendant 2 à 3 heures. Mixez le fenugrec et les lentilles avec un peu de leur eau de façon à obtenir la consistance d'une pâte à crêpes. Mixez le riz, puis mélangez les deux pâtes obtenues avec 1 c. à c. de sel. Couvrez et laissez fermenter la préparation dans un endroit chaud (22 °C) pendant 12 heures. Répartissez la pâte dans des petits ramequins huilés et faites cuire à la vapeur pendant 15 minutes.

CHIPS DE RIZ

POUR 4 PERSONNES

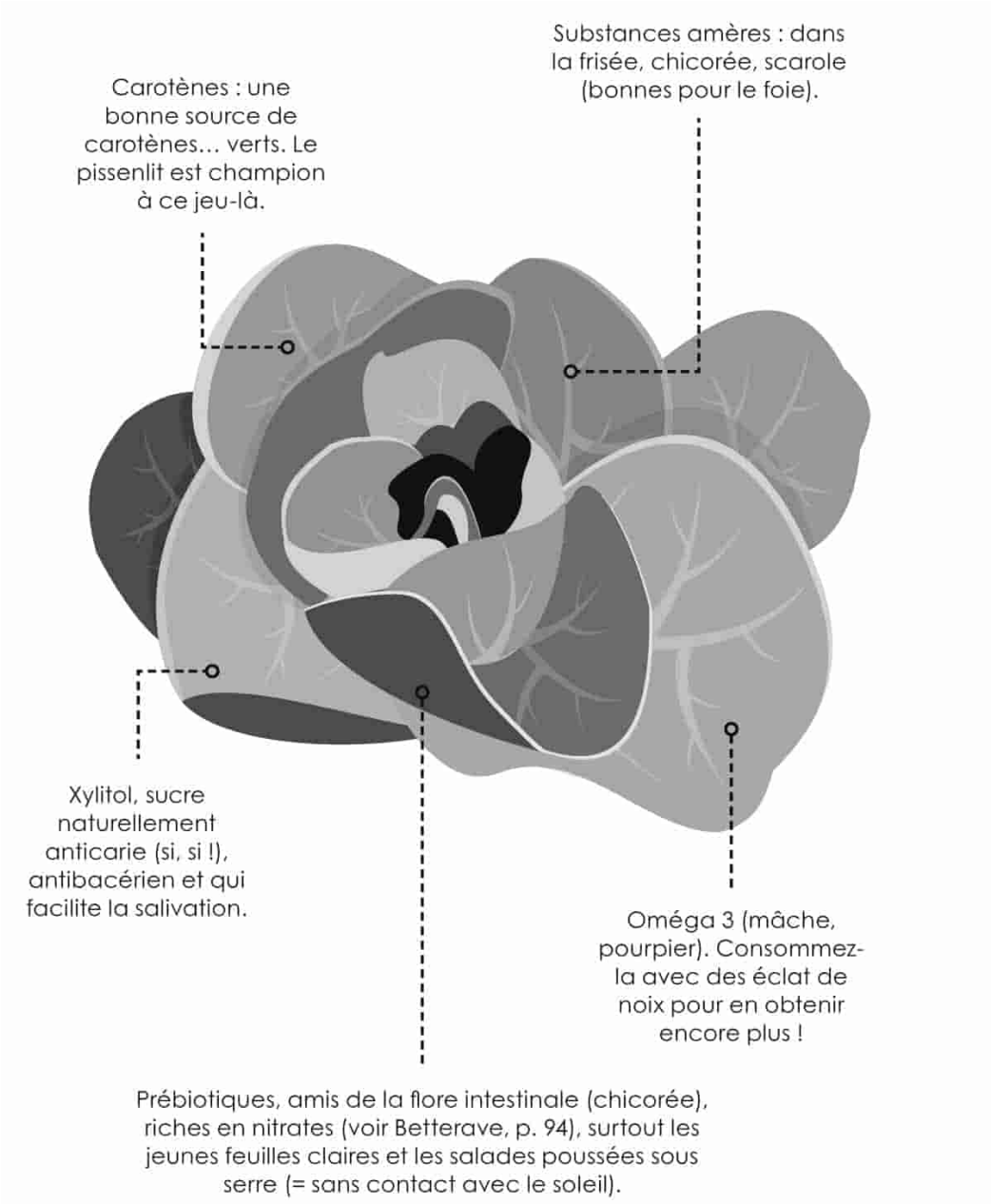
> Faites cuire 50 grammes riz dans l'eau salée 5 minutes de plus que le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-le et laissez-le refroidir. Préchauffez le four à 120 °C (th. 4). Mixez le riz, ajoutez 1 c. à c. de paprika et du sel. À l'aide d'un pinceau, huilez deux feuilles de papier de cuisson. Partagez la pâte en quatre, déposez chaque portion entre les deux feuilles et étalez-la au rouleau à pâtisserie le plus finement possible. Recommencez l'opération pour les 3 autres chips. Parsemez-les de parmesan râpé et enfournez pour 30 minutes.

RIZ BASMATI AUX COURGETTES

POUR 4 PERSONNES

> Faites revenir 1 oignon nouveau dans un filet d'huile d'olive avec un petit morceau de gingembre râpé pendant 5 minutes. Ajoutez 3 courgettes détaillées en dés et poursuivez la cuisson 15 minutes. Incorporez 300 grammes de riz basmati cuit, saupoudrez de curcuma et laissez sur feu doux pendant 5 minutes. Parsemez de coriandre.

SALADE VERTE


Substances amères : dans la frisée, chicorée, scarole (bonnes pour le foie).
Carotènes : une bonne source de carotènes… verts. Le pissenlit est champion à ce jeu-là.
Xylitol, sucre naturellement anticarie (si, si !), antibacérien et qui facilite la salivation.
Oméga 3 (mâche, pourpier). Consommez-la avec des éclat de noix pour en obtenir encore plus !
Prébiotiques, amis de la flore intestinale (chicorée), riches en nitrates (voir Betterave, p. 94), surtout les jeunes feuilles claires et les salades poussées sous serre (= sans contact avec le soleil).

3 RECETTES EXPRESS RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

SALADE DE CHICORÉE AUX CORNICHONS

POUR 4 PERSONNES

> Détaillez 1 tomate en petits dés et 6 cornichons en rondelles. Lavez un cœur de chicorée et hachez-le grossièrement. Dans un petit saladier, déposez la salade, ajoutez la tomate et les cornichons. Préparez une vinaigrette avec le jus de ½ citron, 1 c. à s. d'huile d'olive, du sel et du poivre. Arrosez-en la salade. Parsemez de persil ciselé avant de servir.

PESTO DE LAITUE

POUR 1 POT DE 200 GRAMMES

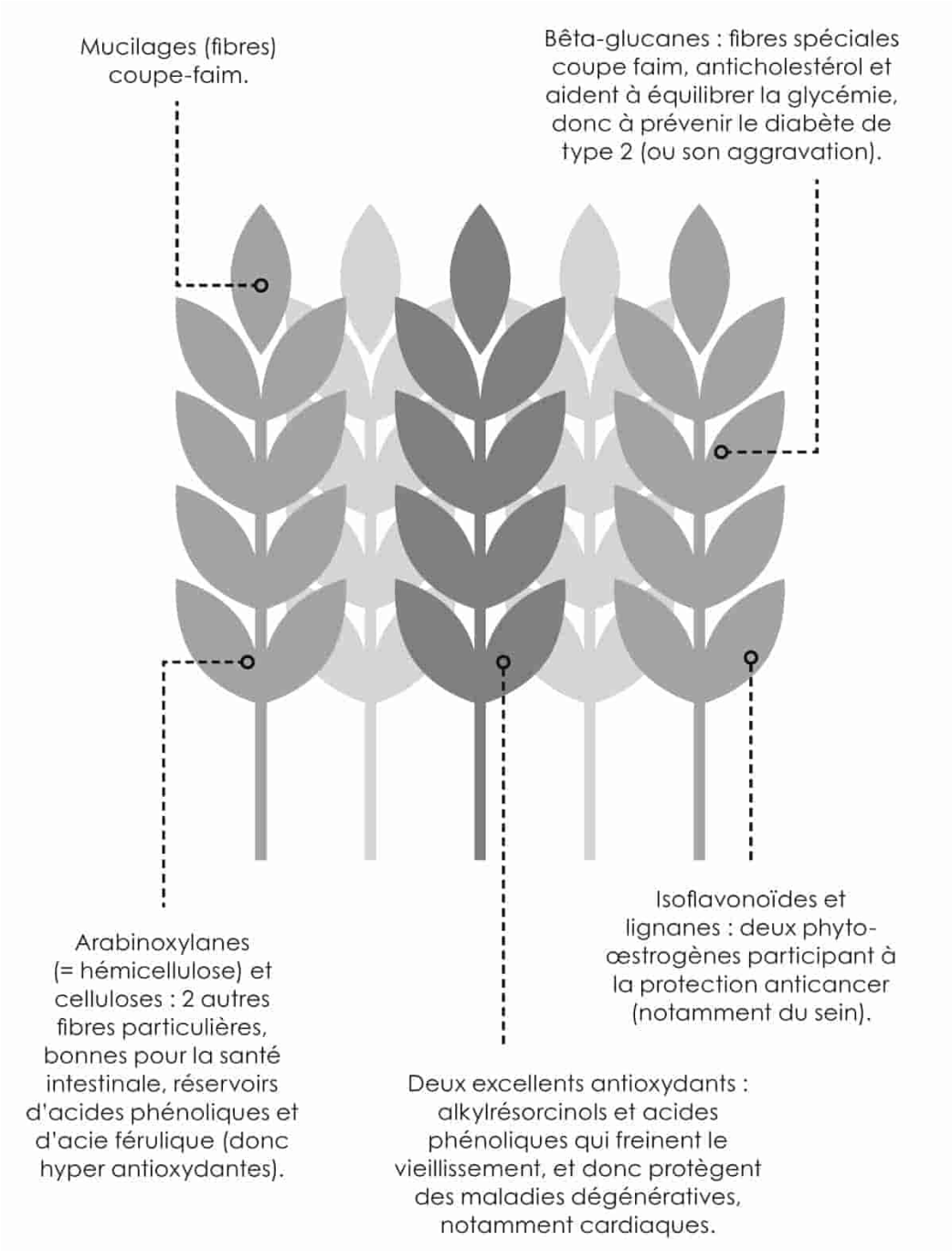
> Coupez grossièrement 150 grammes de salade verte (laitue, feuille de chêne…) et mettez-les dans le bol d'un mixeur avec 1 gousse d'ail pelée, 50 grammes de pistaches émondées, 20 grammes de graines de sésame, 50 grammes de parmesan, 40 grammes d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à obtention d'une texture homogène.

GASPACHO DE LAITUE ROMAINE

POUR 4 PERSONNES

> Déposez dans le bol d'un blender 200 grammes de romaine, 6 branches de cerfeuil, 1 granny-smith pelée et épépinée, 1 gousse d'ail épluchée, 1 c. à s. de vinaigre de Xérès, 3 c. à s. d'huile d'olive et 6 glaçons. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance mousseuse.

SEIGLE


Mucilages (fibres) coupe-faim.
Bêta-glucanes : fibres spéciales coupe faim, anticholestérol et aident à équilibrer la glycémie, donc à prévenir le diabète de type 2 (ou son aggravation).
Arabinoxylanes (= hémicellulose) et celluloses : 2 autres fibres particulières, bonnes pour la santé intestinale, réservoirs d'acides phénoliques et d'acie férulique (donc hyper antioxydantes).
Deux excellents antioxydants : alkylrésorcinols et acides phénoliques qui freinent le vieillissement, et donc protègent des maladies dégénératives, notamment cardiaques.
Isoflavonoïdes et lignanes : deux phyto-œstrogènes participant à la protection anticancer (notamment du sein).

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

TOASTS NORDIQUES

POUR 4 PERSONNES

> Tartinez 4 tranches de pain de seigle toastées avec de la ricotta. Ajoutez 1 tranche de saumon fumé sur chaque tartine. Recouvrez avec quelques rondelles de concombre puis d'œuf dur. Parsemez d'aneth frais ciselé.

PAIN DE SEIGLE

POUR 2 PAINS

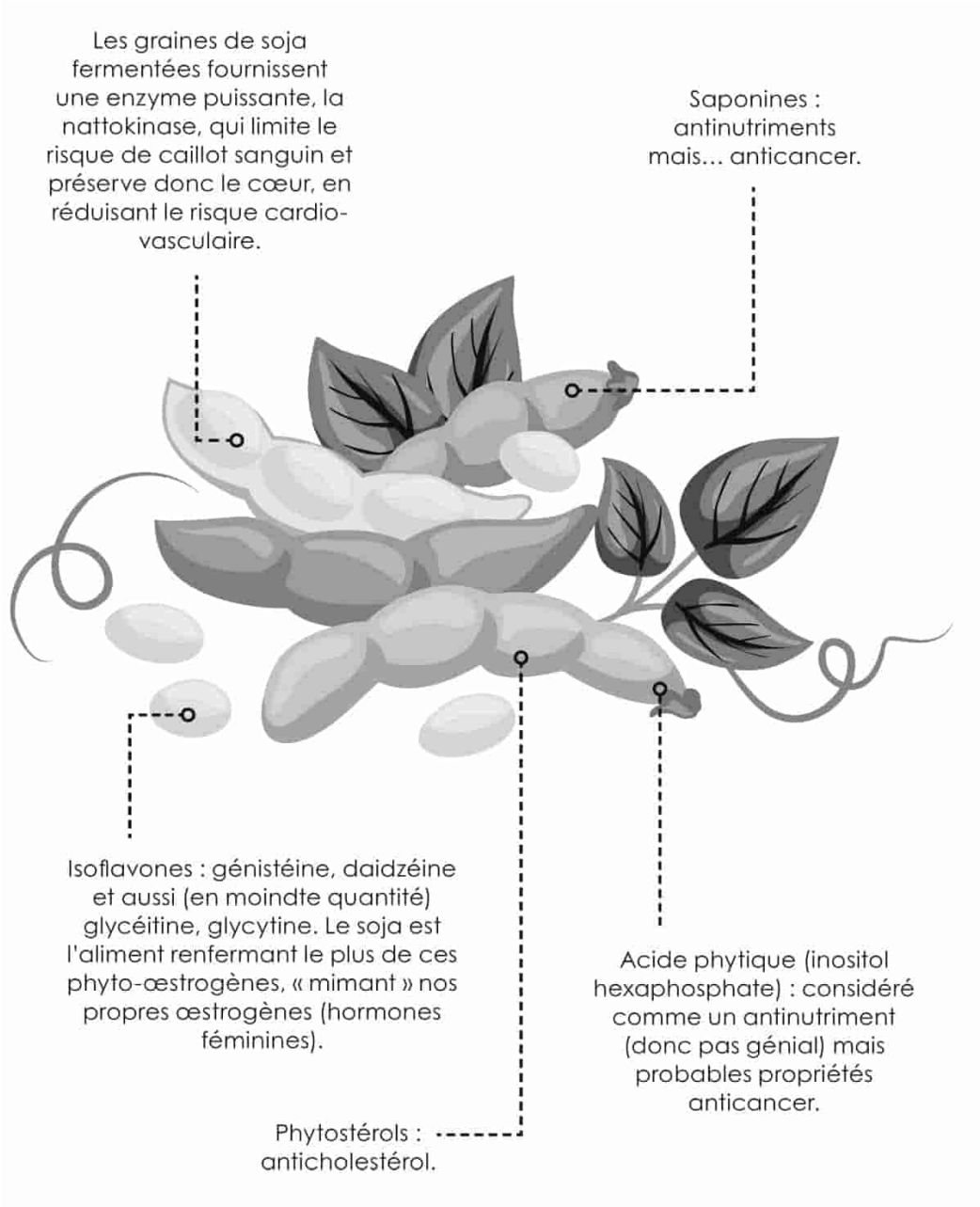
> Versez 50 grammes de farine de seigle dans un saladier, ajoutez 15 grammes de levure fraîche de boulanger délayée dans 10 cl de lait fermenté tiède et mélangez bien. Couvrez d'un linge et laissez fermenter 12 heures à température ambiante (18 à 23 °C). Ajoutez 10 cl d'eau tiède et 50 grammes de farine de seigle à la pâte, mélangez bien, couvrez, puis laissez à nouveau fermenter 12 heures. Incorporez 50 cl de lait fermenté et 550 grammes de farine de seigle, puis 300 grammes de farine de blé T55 et 2 c. à c. de sel. Pétrissez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Formez une boule avec la pâte, couvrez d'un linge et laissez-la lever dans le bas du réfrigérateur ou dans un endroit frais (15 °C) pendant 12 heures. Pétrissez à nouveau la pâte. Divisez-la en 2 et façonnez des pains longs puis mettez-les dans des moules légèrement beurrés. Couvrez d'un linge et laissez à nouveau lever à température ambiante pendant 3 heures. Incisez la surface des pains puis enfournez sans préchauffage à 210 °C (th. 7) pour 1 h 15 de cuisson. Laissez refroidir les pains sur une grille avant de les trancher.

KVAS (BIÈRE DE PAIN)

POUR 1,5 LITRE

> Coupez 250 grammes de pain de seigle noir en tranches et faites-les griller sur la plaque du four à 150 °C (th. 5) jusqu'à ce qu'elles soient desséchées, avec la consistance de biscottes. Portez 1,5 litre d'eau de source à ébullition, coupez le feu, 5 c. à s. de sucre et remuez jusqu'à ce que le sucre soit fondu. Mettez le pain dans un grand saladier et ajoutez l'eau sucrée. Laissez refroidir la préparation. Diluez 5 grammes de levure de boulanger déshydratée dans un peu d'eau tiède et ajoutez-la au kvas ainsi que 3 c. à c. de raisins secs. Mélangez, couvrez d'un linge et laissez fermenter 48 heures à température ambiante. Filtrez la boisson à travers un chinois et mettez en bouteille, fermez hermétiquement. Placez 8 heures au réfrigérateur avant de consommer.

SOJA


Les graines de soja fermentées fournissent une enzyme puissante, la nattokinase, qui limite le risque de caillot sanguin et préserve donc le cœur, en réduisant le risque cardio-vasculaire.
Saponines : antinutriments mais... anticancer.
Isoflavones : génistéine, daidzéine et aussi (en moindte quantité) glycéitine, glycytine. Le soja est l'aliment renfermant le plus de ces phyto-œstrogènes, « mimant » nos propres œstrogènes (hormones féminines).
Phytostérols : anticholestérol.
Acide phytique (inositol hexaphosphate) : considéré comme un antinutriment (donc pas génial) mais probables propriétés anticancer.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

DIP D'ÉDAMAMES

POUR 4 PERSONNES

> Versez dans le bol d'un mixeur 400 grammes d'édamames surgelés, 1 gousse d'ail pelée, 1 yaourt grec, le jus de 1 citron vert, 3 tiges de coriandre et 3 tiges de persil, 2 c. à s. d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mixez jusqu'à obtention d'une purée homogène.

SOUPE MISO

POUR 4 PERSONNES

> Dans une casserole, versez 70 cl d'eau, ajoutez-y 10 wakamés (algues) et portez à ébullition. Laissez frémir 10 minutes. Détaillez 1 petit bloc de tofu semi-ferme en mini-dés. Délayez 2 c. à s. de miso dans 1 louche de bouillon, puis versez dans la casserole. Rincez sous l'eau puis émincez 2 oignons nouveaux. Ajoutez-les avec le tofu dans le bouillon. Laissez chauffer 3 à 4 minutes sans jamais laisser bouillir. Répartissez dans 4 bols, attendez un peu, le temps que le miso décante puis servez.

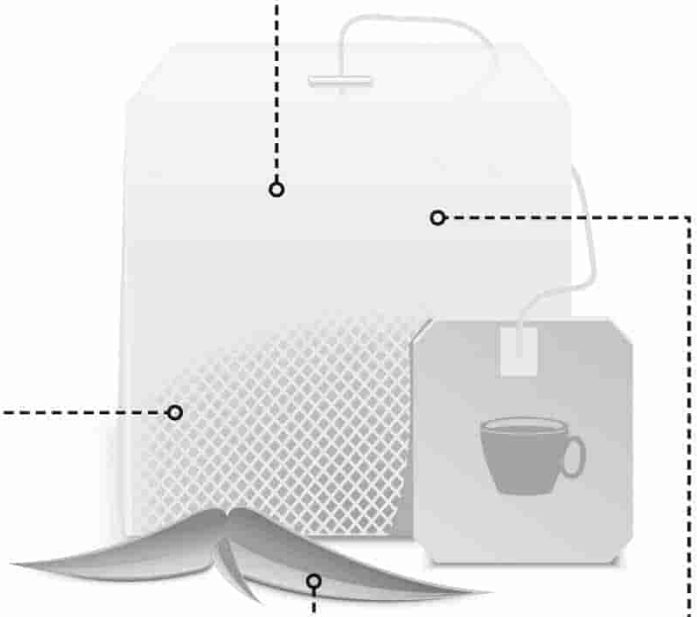
TOFU GRILLÉ AU GINGEMBRE

POUR 4 PERSONNES

> Coupez 400 grammes de tofu ferme en dés, déposez-les dans un petit saladier. Arrosez-les de 4 c. à s. de sauge soja tamari, ajoutez 2 cm de gingembre pelé et râpé. Mélangez et recouvrez le saladier d'un film alimentaire. Laissez mariner 1 heure minimum au frais en remuant de temps en temps. Chauffez 2 c. à s. d'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez le tofu égoutté et faites dorer pendant 10 minutes en retournant le tofu à mi-cuisson.

THÉ

Antioxydants : ralentissent les effets du vieillissement, détox, anticancer, anticarie, protecteurs du cerveau et du cœur, antikilos, brûle-graisses, coupe-faim, préviennent le surpoids abdominal des + de 55 ans (« gros ventre »), antidiabète. Aident à réparer les gènes.



Xanthines (caféine, théobromine, théophylline) : stimulantes, antifatigue physique et mentale, favorisent la respiration (antiasthmatique).

Flavonoïdes, EGCG et bien d'autres, selon la variété de thé, sa qualité, s'il est vert, blanc, noir ou oolong…

Quercétine : anti-inflammatoire notamment des voies respiratoires, renforce l'immunité.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

THÉ TCHAÏ

POUR 4 PERSONNES

> Pelez 2 cm de gingembre et coupez-le en lamelles. Portez 40 cl d'eau à ébullition et versez-y ½ bâton de cannelle, 5 grains de poivre noir, 6 gousses de cardamome, 2 clous de girofle et le gingembre. Baissez le feu et laissez chauffer à feu doux pendant 10 minutes. Ôtez du feu, ajoutez 4 c. à c. de thé noir et laissez infuser 4 minutes avant de filtrer. Faites tiédir 40 cl de lait de soja et versez-le dans le thé.

TARTINES THOMATHÉ

POUR 4 PERSONNES

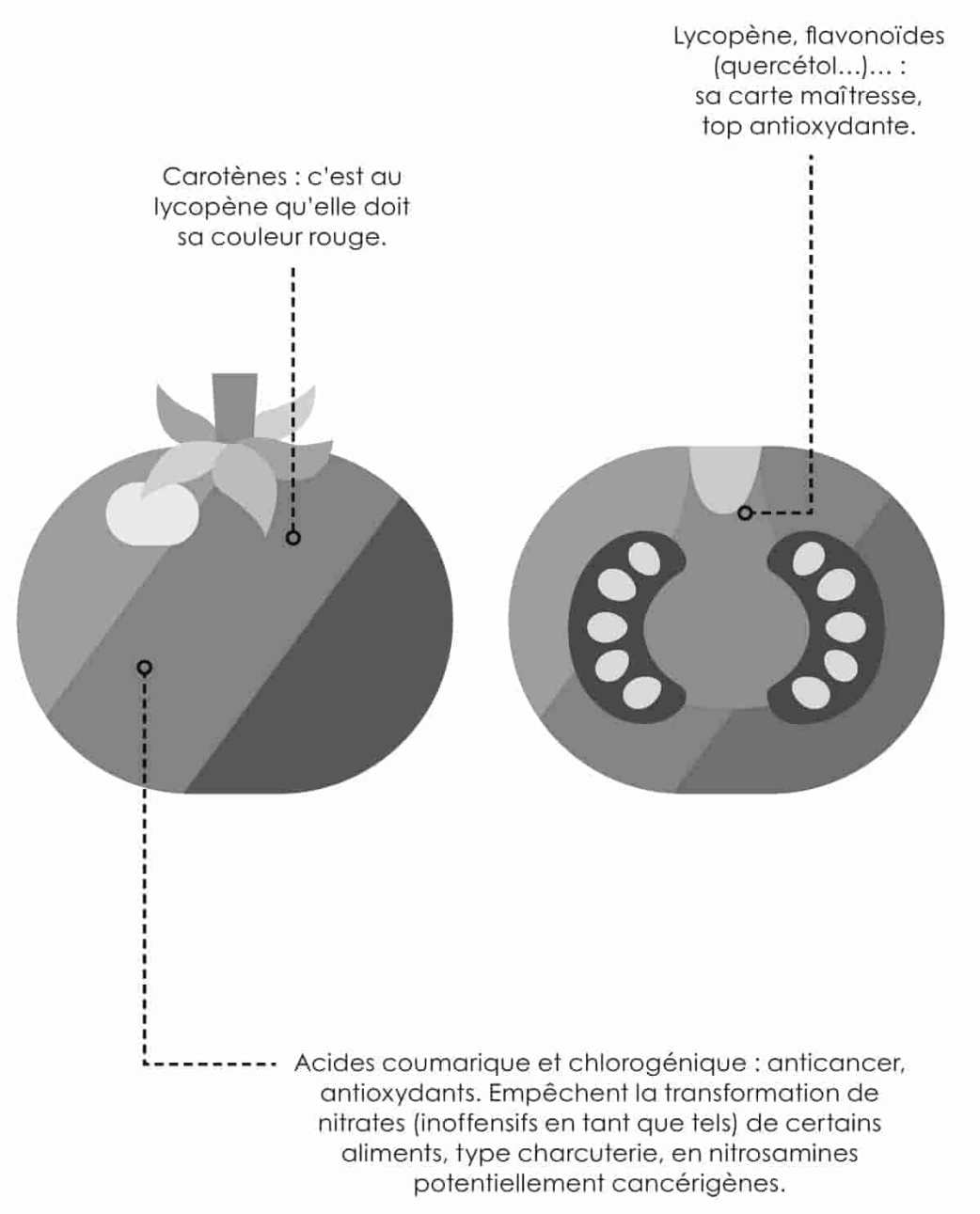
> Toastez 4 tranches de pain au levain. Frottez-les avec 1 gousse d'ail épluchée. Pelez 2 tomates mûres à l'aide d'un épluche-tomates et écrasez-les à la fourchette. Répartissez 1 petite poignée de feuilles de thé noir sur les tartines, ajoutez la tomate et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Salez. Posez les tartines sur la grille du four et passez-les 4 minutes sous le gril.

SORBET DE FRAMBOISES AU THÉ

POUR 4 PERSONNES

> Faites infuser 1 c. à s. de thé blanc dans 20 cl d'eau frémissante pendant 10 minutes avant de filtrer. Rincez rapidement 800 grammes de framboises puis versez-les dans le bol du blender. Ajoutez le thé infusé et 2 c. à s. d'eau de rose. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance mousseuse. Versez dans un plat large et peu profond puis placez au congélateur pour 3 heures. Au bout d'une heure, mélangez à la fourchette et recommencez une heure après. Grattez une dernière fois le sorbet au moment de servir.

TOMATE


Lycopène, flavonoïdes (quercétol...)... : sa carte maîtresse, top antioxydante.
Carotènes : c'est au lycopène qu'elle doit sa couleur rouge.
Acides coumarique et chlorogénique : anticancer, antioxydants. Empêchent la transformation de nitrates (inoffensifs en tant que tels) de certains aliments, type charcuterie, en nitrosamines potentiellement cancérigènes.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

CAKE AUX TOMATES SÉCHÉES

POUR 4 PERSONNES

> Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7). Fouettez ensemble 4 œufs, 10 cl de crème de soja, 100 grammes de parmesan et 1 c. à c. d'origan. Répartissez 12 tomates séchées à l'huile au fond d'un moule à cake et recouvrez-les du mélange aux œufs. Enfournez pour 20 minutes. Laissez refroidir avant de démouler.

SAUCE SALSA

POUR 1 BOL

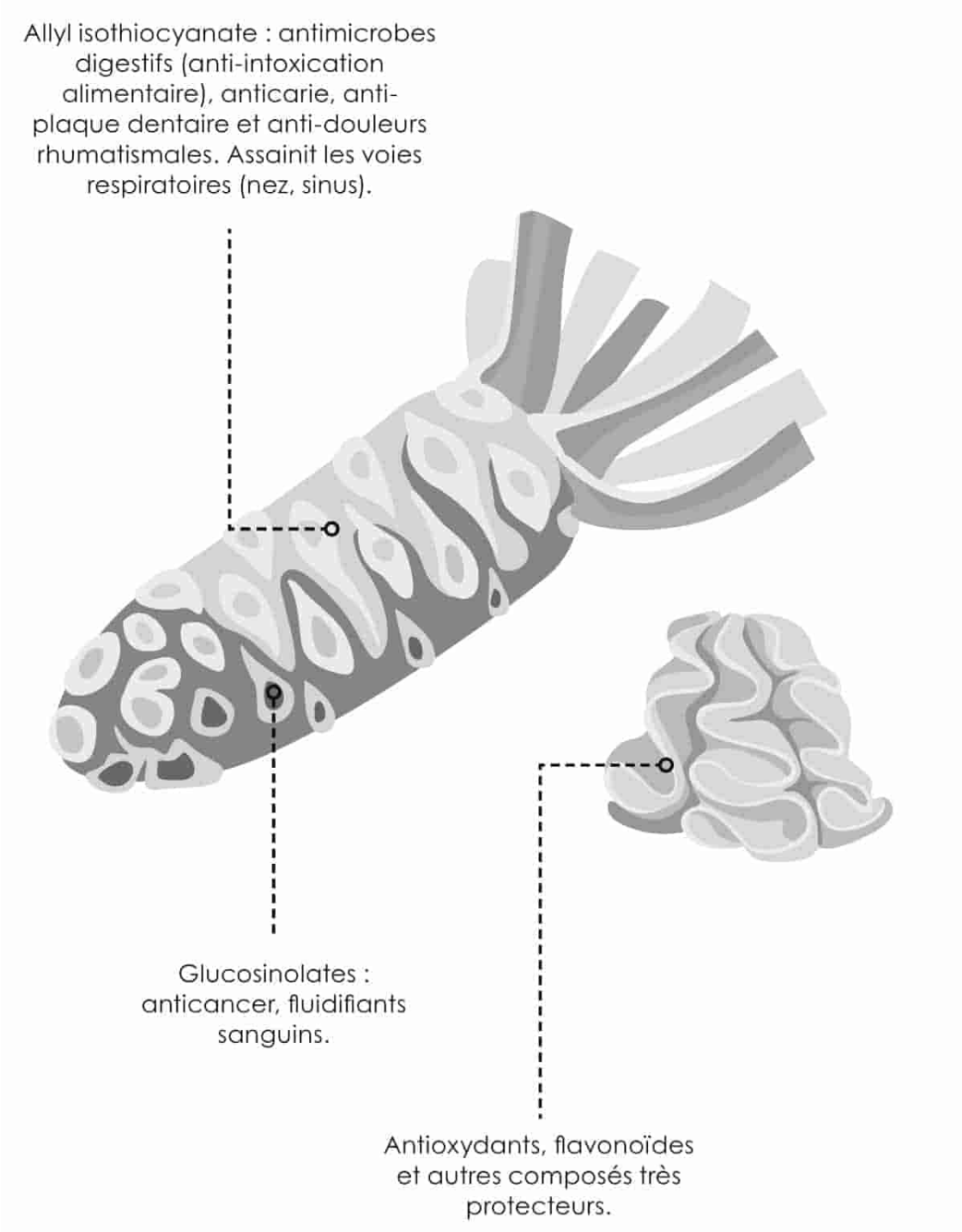
> Mettez dans le bol du mixeur 2 oignons et 1 gousse d'ail pelés, 1 poivron rouge et 1 piment vert épépinés. Ajoutez 250 grammes de tomates pelées et concassées, le jus de ½ citron vert, 1 c. à s. d'huile d'olive, 1 c. à s. de paprika et 1 c. à c. de sel. Mixez rapidement.

SMOOTHIE TOMATO TABASCO

POUR 4 PERSONNES

> Pelez 4 tomates mûres après les avoir ébouillantées 3 minutes, coupez-les en morceaux. Mettez-les dans le bol d'un blender avec le jus de 1 citron, 1 yaourt au bifidus, 1 pincée de thym et quelques gouttes de Tabasco. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance mousseuse.

WASABI


Allyl isothiocyanate : antimicrobes digestifs (anti-intoxication alimentaire), anticarie, anti-plaque dentaire et anti-douleurs rhumatismales. Assainit les voies respiratoires (nez, sinus).
Glucosinolates : anticancer, fluidifiants sanguins.
Antioxydants, flavonoïdes et autres composés très protecteurs.

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

CABILLAUD AU SÉSAME ET WASABI

POUR 4 PERSONNES

Mélangez 1 c. à s. de wasabi avec 100 grammes de graines de sésame. Enduisez 4 pavés de cabillaud de cette pâte. Faites cuire le poisson sous le gril du four pendant 10 minutes.

SAUCE WASABI JAPONAISE

POUR 1 BOL

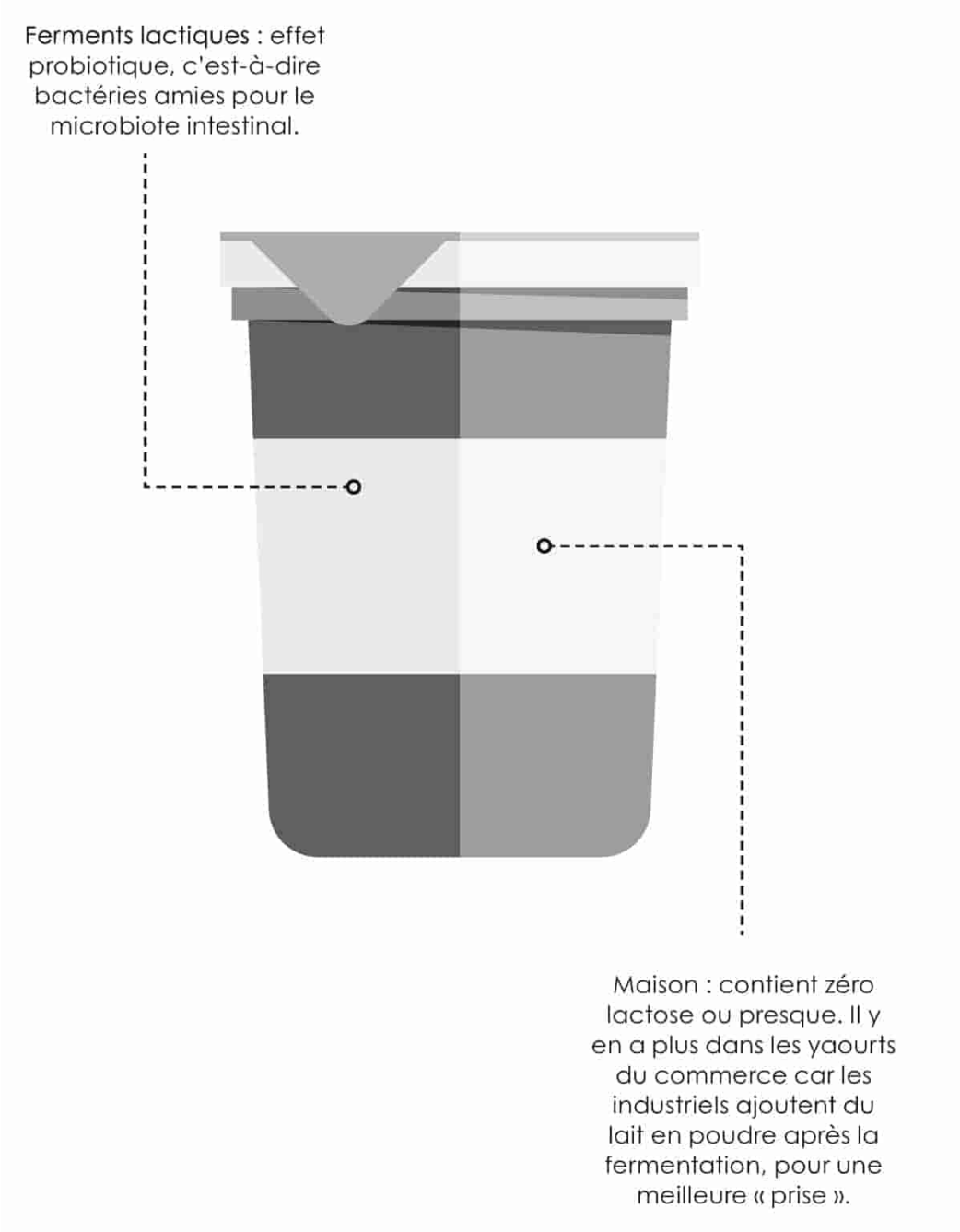
> Mélangez dans un bol 30 grammes de wasabi, 1 c. à s. de miel, 2 c. à c. de sauce soja et 1 c. à c. de vinaigre de riz.

PETITS POIS AU WASABI

POUR 4 PERSONNES

Dans un saladier, mélangez 500 grammes de petits pois frais, 5 c. à c. de wasabi et du sel. Mélangez à la main pour que les pois soient bien enduits du mélange. Étalez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson et enfournez-les pour 20 minutes de cuisson à 100 °C (th. 3-4) en les retournant régulièrement. Éteignez le four et laissez les petits pois refroidir complètement dans le four fermé.

YAOURT


Ferments lactiques : effet probiotique, c'est-à-dire bactéries amies pour le microbiote intestinal.
Maison : contient zéro lactose ou presque. Il y en a plus dans les yaourts du commerce car les industriels ajoutent du lait en poudre après la fermentation, pour une meilleure « prise ».

3 RECETTES RICHES EN MÉSONUTRIMENTS

YAOURTS AU CITRON

POUR 8 YAOURTS

> Faites bouillir 1 litre de lait entier cru avec le zeste de 2 citrons bio et laissez tiédir à 40 °C avant de filtrer. Fouettez 1 yaourt nature avec 2 c. à s. de lait tiédi puis versez ce mélange dans le lait restant en continuant à fouetter. Transvasez la préparation dans les pots. Chauffez la préparation pendant une dizaine d'heures dans une yaourtière. Posez les couvercles sur les pots, laissez-les refroidir et placez-les au réfrigérateur pendant 4 heures au moins.

SAUCE AU YAOURT ET AUX HERBES

POUR 1 BOL

> Ciselez ½ bouquet de persil plat et ½ bouquet de ciboulette. Dans un bol, mélangez 2 yaourts nature, 1 gousse d'ail pressée, 1 c. à s. de vinaigre de Xérès et les herbes. Salez et poivrez. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

LASSI À LA ROSE

POUR 4 PERSONNES

> Versez dans le bol d'un blender 3 yaourts nature très froids, 15 cl d'eau glacée, 4 c. à s. d'eau de rose et 2 c. à s. de sucre et mixez jusqu'à obtention d'une consistance mousseuse.

ABÉCÉDAIRE DES 100 SITUATIONS ET PETITS MAUX LES + COURANTS

ACNÉ

Le temps est heureusement révolu où l'on interdisait aux ados acnéiques de manger du chocolat en les menaçant de représailles cutanées. Odieux chantage ! En revanche, il est évident qu'une alimentation déséquilibrée, trop riche en graisses et trop pauvre en vitamines, ne fournit pas à la peau les moyens de se défendre correctement. Même si l'alimentation n'est pas la cause première de l'acné – nous connaissons tous des ados dont la peau lisse et lumineuse ne trahit pas leurs habitudes alimentaires discutables –, inutile d'en rajouter…

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Vitamine E
- ✔ Zinc
- ✔ Oméga 3
- ✔ Crocine

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Pistaches : tous les jours, 1 poignée
- ✔ Noix du Brésil : tous les jours, 5 noix
- ✔ Moules : 1 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Safran : tous les jours, 1 c. à c.
- ✔ Figue : 1 jour sur 2, 100 grammes

ALLAITEMENT (AUGMENTER LA PRODUCTION DE LAIT)

Allaiter, c'est nourrir son bébé. Votre organisme a besoin de matériaux appropriés pour vous nourrir, vous, et pour confectionner les menus de votre petit bouchon. Un travail colossal ! N'oubliez pas que tout ou presque passe dans le lait maternel, ce qui explique pourquoi certains aliments sont particulièrement déconseillés (alcool), que d'autres puissent accélérer son transit ou le ralentir, l'aider à poursuivre la « construction » de son cerveau ou de son système immunitaire.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Carotènes
- ✔ Polyacétylène
- ✔ Fer
- ✔ Calcium

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Carottes cuites : 3 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Viande rouge : 1 à 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Fromage : 1 fois par jour, 30 grammes
- ✔ Céleri : 2 fois par semaine, 100 grammes

ALLAITEMENT (STOPPER)

Que vous souhaitiez arrêter d'allaiter ou simplement diminuer votre production, par exemple en cas d'engorgement des seins, faites-vous aider des aliments suivants. Souvenez-vous que l'allaitement augmente vos besoins d'environ 500 à 700 calories/jour.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Glucosamine
- ✔ Apiol
- ✔ Salviatannine

✙ MON ORDONNANCE

- ✔ Chou vert : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Persil plat : tous les jours, 1 brin
- ✔ Sauge : tous les jours, quelques feuilles

ALLERGIE ALIMENTAIRE

Il existe presque autant d'allergies que d'aliments, et chacun de nous peut, un jour ou l'autre, réagir à n'importe lequel d'entre eux. Par conséquent, impossible d'établir une « liste noire » exhaustive et fiable, ni de proposer une journée type ! En revanche, en prévention, certains aliments sont à privilégier, d'autres à limiter. Et méfiez-vous des additifs !

Remarque : il est possible (et même bien plus fréquent !) de faire une intolérance à un aliment : on réagit, par exemple on a des vertiges, des nausées, des symptômes cutanés, on ne se sent pas bien, sans qu'il s'agisse pour autant d'une véritable allergie au sens strict du terme. Les réactions alimentaires se traduisent souvent par des troubles cutanés (eczéma, urticaire), de l'asthme ou, bien plus rares, des démangeaisons diffuses, un œdème du larynx, un choc anaphylactique (grave) ou une photosensibilisation (consommation d'additifs E 110 : Jaune Orange S ou E 127 : érythrosine). On reconnaît une intolérance à ses manifestations gênantes (urticaire, petit gonflement de la gorge, malaise, migraine, troubles respiratoires) qui disparaissent assez rapidement d'eux-mêmes.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Kaempférol
- ✔ Quercétine

✙ MON ORDONNANCE

- ✔ Brocoli : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Pomme : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Oignon : tous les jours, ½ oignon

ANÉMIE

Une anémie traduit un manque d'hémoglobine dans le sang. Et l'hémoglobine, c'est quoi ? Le pigment rouge chargé de transporter l'oxygène à chacune de nos cellules. Les deux grandes causes sont une perte excessive de sang (femmes aux règles abondantes, ulcère, saignements intestinaux, accident…) ou une insuffisance de production. Contrairement à ce que l'on croit, le manque de fer n'est pas seul en cause. On peut aussi être anémique parce que l'on manque de vitamines B12 ou B9.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Fer
- ✔ Zinc
- ✔ Vitamine C

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Viande rouge : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Moules : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Boudin noir : 1 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Fruit frais : à chaque fin de repas contenant un aliment riche en fer
- ✔ Orange, clémentine, pamplemousse : 3 fois par semaine, 100 grammes

ANGINE/BRONCHITE/OTITE

Et pourquoi ne pas utiliser la vitamine C (pour renforcer l'immunité), le cuivre (grand classique anti-infectieux), les molécules antiseptiques ou assainissantes des voies respiratoires, puisque tout ce petit monde se trouve en grande quantité dans les aliments ci-dessous ? En revanche, autant éviter ceux qui favorisent la prolifération bactérienne, ce n'est vraiment pas le moment…

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Quercétine
- ✔ Barbaloïne

✙ MON ORDONNANCE

- ✔ Pomme : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Oignon : tous les jours dans les préparations, quelques rondelles
- ✔ Amande : tous les jours en collation, 1 poignée
- ✔ Aloe vera : 1 fois par jour, 10 cl de jus

ANXIÉTÉ, STRESS

Lorsque le stress se conjugue à un mauvais équilibre de la glycémie (taux de sucre dans le sang), son impact est nettement plus violent. Par ailleurs, lui-même désorganise tout, perturbe le fragile équilibre hormonal et sape les messages apaisants qu'essaient de s'échanger les neurones. Des aliments consolidant tous ces points névralgiques ne peuvent qu'aider à mieux supporter les soucis, petits et grands, de la vie quotidienne. N'oubliez pas de tenir compte des sensibilités personnelles. Par exemple, les personnes hypersensibles à la caféine peuvent subir de véritables crises d'angoisse rien qu'en consommant… 1 seule tasse de café !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Safranal
- ✔ Oméga 3
- ✔ Anthocyanes

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Safran : tous les jours, 1 c. à c.
- ✔ Poisson gras (saumon, sardine, anchois…) : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Aubergine : 3 fois par semaine, 100 grammes

ARTHRITE

On ne sait pas assez que l'assiette influence grandement notre propension à faire, ou non, des inflammations. Les oméga 3, par exemple, sont d'exceptionnels anti-inflammatoires (en capsules, ils soulagent largement aussi vite et bien les douleurs inflammatoires consécutives au sport, par exemple). Tandis que d'autres graisses, moins recommandables, font exactement l'inverse : elles favorisent la production de molécules inflammatoires par l'organisme, aggravant la douleur

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Curcumine
- ✔ Soufre
- ✔ 6-gingérol
- ✔ Oméga 3

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Curcuma : tous les jours, 1 c. à c. à saupoudrer sur les plats
- ✔ Oignon : tous les jours dans les préparations, quelques rondelles
- ✔ Gingembre : tous les jours, râpé sur les plats
- ✔ Poisson gras (saumon, sardine, anchois…) : 1 jour sur 2, 100 grammes

ASTHME

On sait que les asthmatiques ont besoin de beaucoup de vitamine C (moins leurs poumons en renferment, plus ils sont susceptibles de faire une crise) ainsi que d'antioxydants en général, ne serait-ce que pour lutter efficacement contre la pollution. On sait aussi que les aliments allergisants (y compris certains additifs) sont parfaitement capables de favoriser une crise. On sait enfin que la composante inflammatoire est essentielle dans l'asthme, et que si l'on consomme fréquemment des aliments riches en oméga 3, anti-inflammatoires, on espace et on allège les crises. En somme, on sait tout ou presque, il n'y a plus qu'à remplir judicieusement son assiette !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Diglucoside secoisolaricirésinol (SDG)
- ✔ Xanthines
- ✔ Oméga 3

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Graines de lin : tous les jours, 1 c. à s. à intégrer aux plats
- ✔ Chocolat noir à 80 % de cacao : tous les jours, 2 carrés en collation
- ✔ Poisson gras (saumon, sardine, anchois…) : 1 jour sur 2, 100 grammes

ATTAQUE (ACCIDENT VASCULAIRE CÉRÉBRAL)

Même contre des troubles aussi graves que l'accident vasculaire cérébral, l'alimentation a son mot à dire. Et plutôt deux fois qu'une ! Entre les aliments qui fluidifient le sang, ceux qui préviennent l'hypertension et ceux qui atténuent très nettement les conséquences dramatiques de l'AVC, les études scientifiques n'hésitent pas à conclure qu'une alimentation appropriée prévient la survenue de l'attaque et/ou sa gravité. En gros, on divise au minimum par 2 les risques. Et si c'est « après », toujours la même alimentation aide à éviter la récidive.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Oméga 3
- ✔ Resvératrol
- ✔ Anthocyanes
- ✔ S-Allyl cystéine (SAC)

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Poisson gras (saumon, sardine, anchois…) : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Raisin noir (ou mélange de baies/fruits rouges et noirs) : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Aubergine : 3 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Ail (noir) : 1 jour sur 2, 1 gousse

BAISSE DE LA VISION/PROTECTION DE L'ŒIL

L'œil est un organe comme les autres, ou plus exactement à protéger davantage que les autres. En contact permanent ou presque avec la lumière (soleil), il doit constamment veiller à l'intégrité de ses stocks d'antioxydants très spécifiques (lutéine, zéaxantine) pour ne pas littéralement « brûler ». Mais aussi, ses petits vaisseaux nourriciers ont grand besoin de soutien pour mener à bien leur tâche. Au final, c'est de notre vue dont il s'agit, et dans le cadre des maladies oculaires dégénératives, la prévention est tout simplement la seule façon de préserver au mieux ces deux fragiles organes.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Anthocyanes
- ✔ Crocine
- ✔ Lutéine
- ✔ Zéaxanthine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Framboises (ou mélange de baies/fruits rouges et noirs) : 1 à 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Safran : tous les jours, 1 c. à c.
- ✔ Maïs : 3 fois par semaine, 100 grammes

BALLONNEMENTS

Voir « Côlon irritable ».

Voir aussi « Intolérance aux Fodmaps ».

CALCULS BILIAIRES

10 % d'entre nous hébergent des calculs vésiculaires, sans le savoir dans la majorité des cas. À moins qu'ils soient responsables d'un mal-être général accompagné de nausées très invalidantes. Jusqu'au jour où un calcul plus volumineux que les autres provoque une colique hépatite très douloureuse. La femme, surtout obèse (ou même simplement en surpoids) et/ou présentant un fort taux de cholestérol, est la cible privilégiée de ces concrétions. Le but de l'alimentation est de fluidifier les sécrétions vésiculaires afin d'éviter une récidive. Elle est très rapidement efficace et permet un mieux-être général.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Glycoalcaloïdes
- ✔ Curcumine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Aubergine : 1 à 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Curcuma : tous les jours, 1 c. à c. à saupoudrer sur les plats

CALCULS RÉNAUX (CALCIQUES)

Selon les spécialistes, médecins ou… victimes, rien n'est plus douloureux. Pour ne plus jamais revivre ça, surtout si vous y êtes sujet régulièrement, ce que l'on ne souhaiterait pas à notre pire ennemi, faites ce qu'il faut pour que les calculs (« cailloux ») ne se forment pas dans votre système urinaire. C'est lorsqu'ils se « coincent » quelque part qu'ils déclenchent une crise. Vous pouvez subir une seule crise dans votre vie ou hélas les enchaîner. Ou zéro, chanceux lecteur ! Les calculs rénaux calciques se forment lorsque votre urine est insuffisamment acide.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Berbérine
- ✔ Canabidiol (CBD)

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Tisane d'épine-vinette : 1 fois par jour
- ✔ Graines de chanvre : tous les jours, 1 c. à s. à saupoudrer sur les plats

CALCULS RÉNAUX (OXALIQUES)

Ils font aussi mal que les calculs rénaux de type « calcique », mais leur composition est différente : ils sont constitués d'acides oxaliques, présents dans de nombreux aliments.

Si vous avez fait une crise, votre médecin vous a probablement indiqué le type de calcul. C'est important pour éviter la récidive.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Canabidiol (CBD)
- ✔ Curcumine

✙ MON ORDONNANCE

- ✔ Graines de chanvre : tous les jours, 1 c. à s.
- ✔ Curcuma : tous les jours, 1 c. à c.

CALCULS RÉNAUX (URIQUES)

Dernier type de calcul : vos urines sont trop acides. Comme tous les autres, les calculs uriques se forment durant de longs mois avant d'aboutir à une concrétion capable de « boucher » un lieu quelconque de l'arbre urinaire. Ils se « coincent » surtout dans la nuit… pour réveiller leur victime le matin, tôt.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Canabidiol (CBD)
- ✔ Curcumine

✙ MON ORDONNANCE

- ✔ Graines de chanvre : tous les jours, 1 c. à s.
- ✔ Curcuma : tous les jours, 1 c. à c.

CANAL CARPIEN (SYNDROME DU)

Cette douleur très vive du poignet, souvent accompagnée de fourmillements dans les doigts, est déclenchée par une inflammation du canal carpien. Ce dernier, canal emprunté par des nerfs et des ligaments de la main, se plaint généralement suite à de petits mouvements répétés (frappe ou « copier-coller » sur ordinateur, couture, dactylo…). Toutes les inflammations peuvent être aggravées par des « mauvais gras » ou au contraire prévenues, voire apaisées, par des « bons ». De plus, certaines épices renferment des substances anti-inflammatoires dont vous auriez grand tort de vous passer.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Oméga 3
- ✔ Curcumine
- ✔ 6-gingérol

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Poisson gras (saumon, sardine, anchois…) : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Curcuma : tous les jours, 1 c. à c.
- ✔ Gingembre : tous les jours, râpé sur les plats

CANCER

La composante génétique entre en jeu, mais pour environ 15 % des cas seulement. L'environnement – tabac, alcool, alimentation, pollution, rayons solaires… – « compte » donc bien plus encore. Pour le réseau Nacre (Réseau national alimentation cancer recherche), la majorité des facteurs favorisant le développement d'un cancer se trouve entre nos mains. Alimentation en tête !

Les types de cancer diffèrent énormément d'un pays à l'autre et même d'une époque à l'autre. Ainsi, avec les nouvelles techniques de conservation des aliments, l'incidence du cancer de l'estomac a fortement diminué dans les pays développés alors que ceux du sein et de la prostate (cancers hormonaux) ont considérablement augmenté. En France, les cancers les plus fréquents sont ceux du sein, du côlon, de la prostate et du poumon. Il se trouve que ce sont les plus influençables par l'alimentation, autrement dit, en mangeant mieux on pourrait les faire reculer ! C'est une certitude aujourd'hui : si on ne fournit pas un terrain propice au développement du cancer, il ne se développera pas. Concrètement, de meilleures habitudes alimentaires diminueraient en moyenne de 30 à 40 % le risque de cancer – un chiffre déjà colossal – mais jusqu'à 50 % par an celui du sein (soit 17 000 malades en moins), 70 % celui du côlon (23 000 en moins), 30 % celui du poumon (5 000 malades en moins, indépendamment de l'arrêt du tabac). Un petit effort à fournir pour modifier ses menus quotidiens, une immense récompense pour le couronner !

Par ailleurs, en cas de cancer déclaré, donc si vous êtes sous traitement (chimio, radio), rien ne vous empêche de manger « anticancer » afin de favoriser vos chances de guérison. Par exemple, on sait que le thé vert renforce l'efficacité de la radiothérapie sur certains cancers. Pourquoi s'en priver ?

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Carotènes
- ✔ Anthocyanes
- ✔ Phloroglucinol
- ✔ EGCG (gallate d’épigallocatéchine)

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Abricot : 3 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Cranberry (ou mélange de baies/fruits rouges et noirs) : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Algues : 1 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Thé vert (ou blanc) : 1 fois par jour

CANDIDOSE INTESTINALE

Le Candida albicans, champignon microscopique, vit sans faire d'histoires dans nos intestins. Mais lorsque notre flore intestinale est déséquilibrée, à cause d'un traitement antibiotique généralement, bien que d'autres facteurs puissent la perturber (médicaments, anesthésie, alimentation inadaptée, stress prolongé, alcoolisme…), le Candida prolifère et cela donne une candidose intestinale. Troubles digestifs, fatigue inexpliquée, immunité faible sont des symptômes communs à toute flore intestinale perturbée. Dans le cas précis de la candidose, on peut ajouter l'attirance importante pour le sucré et, bien sûr, la tendance à faire des mycoses (bouche, ongles, peau, organes génitaux…). Justement, si vous souffrez de mycoses tenaces, ou qui reviennent régulièrement, il y a de fortes chances pour que le « réservoir » à Candida se trouve dans votre intestin : tant que vous ne l'aurez pas éliminé, les mycoses s'empareront de vous…

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Probiotiques
- ✔ Berbérine
- ✔ Allicine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Choucroute : 1 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Aliments lactofermentés (yaourt, kimchi…) : tous les jours.
- ✔ Tisane d'épine-vinette : 1 fois par jour
- ✔ Ail : tous les jours, intégrer 1 gousse aux plats

CERVEAU (PROTECTION, FONCTIONNEMENT OPTIMAL)

Il s'en passe des choses, là-haut ! Émotions, sensations, souvenirs, apprentissage, langage, poste de direction du corps, QG de notre humeur, etc. Pour que la machine tourne à plein régime, que les synapses fassent leur travail, que les neurotransmetteurs distillent joie et bonne humeur, que le cerveau se protège du vieillissement et des nombreux toxiques qui nous entourent, des matériaux de première qualité s'imposent. Ils ne se trouvent pas ailleurs que dans votre assiette !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Anthocyanes
- ✔ Coenzyme Q10
- ✔ Oméga 3
- ✔ Tyrosine

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Myrtilles (ou mélange de baies/fruits rouges et noirs) : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Viande rouge : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Graines de lin : 1 jour sur 2, 1 c. à s.
- ✔ Fromage : 1 fois par jour, 30 grammes

CHEVEU (RENFORCER)

La chevelure et la peau ont un point commun : ce sont deux miroirs fidèles de notre santé. L'aspect même du cheveu – cassant, sec, gras – reflète notre statut nutritionnel. Par ailleurs, cette drôle de liane reçoit sa dose de vitamines et minéraux via l'alimentation. Ou pas. C'est pourquoi l'analyse des cheveux donne un panorama assez fidèle des carences (et excès) de nos assiettes. Les enquêteurs de la police s'en servent même de pièce à conviction afin de déterminer si une personne a été empoisonnée : tout est écrit dans le cheveu !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ L-Cystéine
- ✔ Zinc
- ✔ Vitamine A
- ✔ Oméga 3

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Levure de bière : tous les jours, 1 c. à c. à parsemer sur les aliments
- ✔ Graines de courge : tous les jours, 1 c. à s. à intégrer aux plats
- ✔ Beurre : 1 noisette (10 g) par jour
- ✔ Huile de noix : tous les jours, 1 c. à s.

CHOLESTÉROL

« Avant », on croyait que le cholestérol s'accumulait dans les vaisseaux sanguins, puis les bouchait, ce qui aboutissait à des infarctus. C'est un peu vrai, mais beaucoup plus compliqué que cela : en fait, seul le mauvais cholestérol joue les trouble-fête (et encore, seulement sous certaines conditions) car le bon, au contraire, « nettoie » les artères. Le cholestérol, graisse naturellement présente dans notre sang, n'est donc pas la « bête noire » qu'on a longtemps cru. Il reste cependant un bon « indicateur » de la santé cardiaque, même si cette dernière dépend de bien d'autres facteurs largement aussi importants. Avoir un taux de cholestérol équilibré, avec suffisamment de « bon » cholestérol (HDL), est plus essentiel encore que de ne pas avoir trop de « mauvais » cholestérol (LDL). Son taux dépend en majeure partie de l'alimentation quotidienne.[*1]

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Oméga 3
- ✔ Diglucoside secoisolaricirésinol (SDG)
- ✔ Resvératrol
- ✔ S-Allyl cystéine (SAC)

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Poisson gras (saumon, sardine, anchois…) : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Graines de lin : 1 fois par jour, 1 c. à s.
- ✔ Raisin noir : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Ail (noir) : 1 jour sur 2, 1 gousse

*1. Lire : *Le Régime Portfolio anticholestérol*, Leduc.s Éditions.

CICATRISATION

Pour reconstruire la peau lorsqu'elle a été lésée, le corps utilise des matériaux bien particuliers. Il a notamment grand besoin de protéines, sa « pâte à modeler » polyvalente, de zinc pour accélérer la réparation des tissus, et de vitamine C pour obtenir une belle et fine cicatrice, sans surinfection.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ S-Allyl cystéine (SAC)
- ✔ Barbaloïne
- ✔ Acide formique

MON ORDONNANCE

- ✔ Ail (noir) : 1 jour sur 2, 1 gousse
- ✔ Aloe vera : 1 fois par jour, 10 cl de jus
- ✔ Miel de romarin : 2 fois par jour, 1 c. à c.

CŒUR (PROTECTION)

Le Régime crétois a été reconnu meilleur protecteur cardiaque depuis plus de 20 ans maintenant, et ce par tous les spécialistes du monde entier. Personne ne revient là-dessus. Vous retrouverez donc de forts points communs avec les grands principes de ce régime. Mais cela n'empêche guère d'autres aliments, piochés à droite et à gauche sur la planète, de prêter eux aussi main-forte à notre cœur. Le gingembre, par exemple, ou le piment. Pourquoi s'en priver ?

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Oméga 3
- ✔ Resvératrol
- ✔ Anthocyanes
- ✔ S-Allyl cystéine (SAC)

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Poisson gras (saumon, sardine, anchois…) : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Raisin noir (ou mélange de baies/fruits rouges et noirs) : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Aubergine : 3 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Ail (noir) : 1 jour sur 2, 1 gousse

COLIQUE DU NOURRISSON

La liste des aliments conseillés et déconseillés est réduite au plus strict minimum ! Mais ces simples réflexes concernent pourtant près de 40 % des bébés sur la planète… Lorsqu'un tout jeune enfant tolère mal un aliment, cela occasionne chez lui de très violentes douleurs. Les parents sont souvent étonnés de la disproportion entre les deux : comment imaginer qu'un petit peu de lait puisse faire « mal » à ce point ? Certains spécialistes ont même montré qu'en cas d'allaitement, si la maman consomme elle-même des produits laitiers, cela peut provoquer chez certains bébés une colique aussi violente que s'il avait directement avalé du lait ! Pensez-y si vous allaitez et que votre enfant se tord de douleurs ensuite, ou plus tard dans la journée. Faites alors un test : pendant 1 semaine, ne consommez aucun produit laitier/remplacez par du lait de soja. Observez. Alors ? L'enfant peut aussi ne pas tolérer le gluten, présent dans nombre de céréales dont le blé, mais son régime fort restreint (il n'est censé avaler que du lait dans ses tout premiers mois) explique notre liste si courte !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Curcumine
- ✔ Amylase

✙ MON ORDONNANCE

- ✔ Curcuma : tous les jours, 1 pincée dans un biberon
- ✔ Aloe vera : 1 fois par jour, 20 ml dans un biberon

CÔLON IRRITABLE (BALLONNEMENTS, DOULEURS DIGESTIVES)

L'alimentation est la pierre angulaire de tout traitement anti-colite fonctionnelle. Vous aurez toujours votre côlon hyperréactif (cela, rien ne peut le changer), mais vous obtiendrez enfin une réelle paix du ventre, ce qui est exactement ce que recherchent toutes les victimes de leurs intestins. Douceur, régularité et calme de rigueur.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Probiotiques
- ✔ Curcumine
- ✔ Berbérine

✙ MON ORDONNANCE

- ✔ Boisson au kéfir : tous les jours, 25 cl
- ✔ Curcuma : 3 fois par jour, 1 pincée sur les plats
- ✔ Tisane d'épine-vinette : 1 fois par jour

CONSTIPATION

Près de la totalité des constipations tenaces sont liées à une mauvaise hygiène de vie. Nous ne parlons pas ici des transits digestifs temporairement ralentis à la suite d'un voyage, d'un stress ou d'une opération chirurgicale, trois grands classiques. Mais de la constipation qui dure, parce que la mauvaise hygiène de vie dure aussi ! Prenez vos repas à horaires fixes, pratiquez une activité physique là aussi à des moments réguliers : le transit est facilement perturbé par tout et n'importe quoi. Il a par-dessus tout besoin de calme, de repères, de fibres, d'eau, de massages (marche) et… de fous rires !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Probiotiques
- ✔ Magnésium
- ✔ Amylase
- ✔ Agarose/agaropectine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Boisson au kéfir : tous les jours, 25 cl
- ✔ Amandes : tous les jours, 1 poignée en collation
- ✔ Aloe vera : 1 fois par jour, 10 cl de jus
- ✔ Agar-agar : 1 fois par jour, 1 sachet de 2 grammes dans un grand mug d'infusion très chaude

CRAMPES

Lorsque les fibres musculaires se contractent alors que le sang ne les irrigue plus, c'est la crampe. Cette contraction douloureuse survient généralement parce qu'on est déshydraté ou que l'on a une mauvaise circulation (crampes dans la nuit). Certaines situations les favorisent : le froid, la prise de médicaments cardiaques ou de bêtabloquants, et même de laxatifs.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Magnésium
- ✔ Lycopène
- ✔ Cyanidine
- ✔ Sulfide

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Amandes : 1 fois par jour, 1 poignée en collation
- ✔ Tomate : 1 fois par jour, 100 grammes de tomate cuite
- ✔ Grenade : 1 fois par jour, 20 cl de jus de grenade
- ✔ Oignon : 1 fois par jour, 20 grammes d'oignon cuit

CROHN (MALADIE DE)

Cette maladie inflammatoire du côlon n'est pas seulement responsable de diarrhées et d'amaigrissement, mais aussi de douleurs, mal-être, fièvre, avec toutes les répercussions imaginables sur la vie quotidienne. Nombreux sont les patients très déçus par les traitements classiques à base d'anti-inflammatoires, et par le régime alimentaire habituellement proposé, dit « sans résidus », malheureusement en contradiction totale avec les recherches les plus récentes, et pire, qui aggrave l'état du crohnien ! Les patients qui suivent d'autres voies (Régime Seignalet notamment et supplémentations diverses en oméga 3 – anti-inflammatoires – et en probiotiques) rapportent être en bien meilleure forme, avec des rémissions bien plus longues et souvent, le spectre de l'opération chirurgicale qui recule ou même disparaît. Cela vaut vraiment le coup de réfléchir « autrement » et de mettre l'assiette au cœur de son traitement. Le triple objectif : choyer sa flore intestinale, réparer la muqueuse digestive et privilégier les aliments aux propriétés anti-inflammatoires.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Probiotiques
- ✔ Curcumine
- ✔ Berbérine
- ✔ Glutamine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Boisson au kéfir : tous les jours, 25 cl
- ✔ Curcuma : 3 fois par jour, 1 pincée sur les plats
- ✔ Tisane d'épine-vinette : 1 fois par jour

✔ Épinards : 3 fois par semaine, 200 grammes d’épinards cuits

CYSTITE

L'arbre urinaire est normalement stérile. Lorsque la bactérie *Escherichia coli* (normalement présente dans l'intestin mais émigrée par auto-inoculation dans la « place ») se multiplie, provoquant une inflammation de la vessie et des envies quasi permanentes d'uriner, c'est une cystite, mal presque exclusivement féminin. Le premier réflexe : boire beaucoup, pour lessiver les lieux. Deuxième précaution : prévenir la récidive. Certains jus de fruits aux composés bien particuliers ont largement fait la preuve de leur efficacité pour ça.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Proantocyanidine
- ✔ Curcumine
- ✔ Berbérine

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Cranberry : tous les jours, 50 cl sous forme de jus sans sucre ajouté
- ✔ Curcuma : tous les jours, 1 c. à c. à saupoudrer sur les plats
- ✔ Tisane d'épine-vinette : 1 fois par jour

DÉCALAGE HORAIRE (JET-LAG)

Le décalage horaire ne concerne que les voyageurs aériens : seul l'avion traverse plusieurs fuseaux horaires. Chez les personnes peu sensibles au décalage horaire, le moyen le plus sain et le plus efficace pour ne pas être sur les rotules pendant 2 jours est de s'adapter immédiatement (et même avant) aux horaires du pays où l'on arrive. Notamment à ceux des repas. Des recherches très récentes ont montré que ces derniers rythmaient notre horloge interne aussi sûrement que la lumière… et même plus encore. Le ventre dicte sa loi. L'idéal : une semaine avant le départ, avancez chaque jour d'une heure vos horaires de repas. Zéro décalage horaire à prévoir pour vous.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Oméga 3
- ✔ Diglucoside secoisolaricirésinol (SDG)
- ✔ Safranal
- ✔ Coenzyme Q10

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Huile de lin : tous les jours, 2 c. à s.
- ✔ Noix : tous les jours, 4 noix
- ✔ Safran : tous les jours, 1 pincée saupoudrée sur les plats
- ✔ Hareng ou sardine : 2 fois par semaine, 100 grammes

DÉMANGEAISONS

Bien sûr, les démangeaisons peuvent être déclenchées par un facteur externe, tel qu'une piqûre d'insecte ou le chlore de la piscine. Mais nombre de prurits (le nom « savant » pour dire que « ça gratte ») semblent n'avoir aucune origine apparente. Exaspérantes, tenaces, les séances de « grattouille » sont parfois simplement dues à une peau déshydratée, à un mauvais statut en acides gras ou un manque d'antioxydants.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ S-Allyl cystéine (SAC)
- ✔ Barbaloïne
- ✔ Acide formique

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Ail (noir) : 1 jour sur 2, 1 gousse
- ✔ Aloe vera : 1 fois par jour, 10 cl de jus
- ✔ Miel de romarin : 2 fois par jour, 1 c. à c.

DENTS (TACHES, CARIE, GINGIVITE)

Cela n'étonnera personne : l'alimentation et la santé de la bouche sont intimement liées. Par exemple, le sucre provoque des caries parce qu'il est la principale nourriture de bactéries qui grignotent littéralement les dents. À l'inverse, l'absence de vitamine C et de flavonoïdes (tous deux présents dans les fruits et légumes) provoque des saignements de gencives et une mauvaise santé buccale au point de perdre ses dents (c'est le scorbut !). Plus largement, l'impact de la santé buccale sur l'ensemble du corps est de mieux en mieux connu : des bactéries gingivales ou dentaires peuvent provoquer des inflammations, des troubles cardiaques… Si vous voulez garder un joli sourire, croquez la pomme ! Et vérifiez au passage qu'il n'y a pas de trace de sang sur sa chair… ce qui signerait une petite faiblesse gingivale.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Allyl Isothiocyanate
- ✔ Émodine
- ✔ Acide ursolique

✙ MON ORDONNANCE

- ✔ Wasabi : tous les jours, 1 c. à c. à mélanger avec les plats
- ✔ Gel d'Aloe vera : 2 fois par jour, masser les gencives avec le doigt ou la brosse à dents
- ✔ Pomme : 1 fois par jour, 100 grammes

DÉPRIME

Voilà bien longtemps qu'il n'y a plus aucun doute : l'alimentation influence directement notre humeur. Le plus court chemin pour s'en rendre compte est de boire un petit verre de trop… Mais plus subtilement, les rouages de notre baromètre interne sont « bien huilés » par les bons gras (oméga 3) tandis que certaines substances alimentaires provoquent la sécrétion de messagers apaisants. Et, bien entendu, reste le crucial problème des vitamines de l'humeur (les B et la C, surtout) ainsi que des minéraux, si précieux pour notre équilibre nerveux. Comment ? Vous n'auriez jamais entendu parler du magnésium et du fer ? Ah bon, vous nous rassurez !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Safranal
- ✔ Tyrosine
- ✔ Curcumine
- ✔ Caféine
- ✔ Oméga 3

MON ORDONNANCE

- ✔ Safran : tous les jours, 1 pincée à saupoudrer sur les aliments
- ✔ Fromage : 1 à 2 fois par jour, 30 grammes
- ✔ Curcuma : tous les jours, 1 pincée à saupoudrer sur les aliments
- ✔ Café : 1 à 2 fois par jour, 1 expresso
- ✔ Calamar : 2 à 3 fois par semaine, 100 grammes

DIABÈTE

Bien sûr, vous savez que sucre et diabète ne font pas très bon ménage. Mais saviez-vous qu'il y a sucre et sucre ? Que les glucides du pain blanc et du riz blanc sont tous les deux à index glycémique élevé, donc aussi mauvais pour le pancréas (insuline) que le sucre des bonbons ou des sodas ? Et savez-vous que les « mauvaises graisses » posent au moins autant de problèmes au diabétique que le sucre ? Et comme il n'est pas question de se quitter sur des mauvaises nouvelles, saviez-vous que certains aliments permettent de réguler la glycémie ? Que d'autres protègent les yeux, le cœur, les vaisseaux sanguins ou même les reins, points névralgiques du diabétique ? Saviez-vous, enfin, que l'on pouvait prévenir l'immense majorité des diabètes de type 2 (ceux qui apparaissent à l'âge adulte… voire parfois chez les adolescents en surpoids hélas) en respectant les conseils de cette page ?

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Phloridzine
- ✔ Diglucoside secoisolaricirésinol (SDG)
- ✔ Agar-agar
- ✔ Safranal

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Huile d'écorce de pommier : 2 à 3 fois par jour, 5 gouttes sur la langue
- ✔ Graines de sésame : 1 fois par jour, 1 c. à s.
- ✔ Agar-agar : 1 fois par jour, 1 sachet de 2 grammes dans un grand mug d'infusion très chaude
- ✔ Safran : 1 fois par jour, 1 pincée à saupoudrer sur les aliments

DIARRHÉES (AIGUËS)

Quelle que soit la cause de vos diarrhées, inutile de l'aggraver en ingurgitant des aliments qui accélèrent le transit ou accentuent la déshydratation. Au contraire, d'autres ralentissent le tout ou se montrent féroces envers les microbes responsables de votre état. Et si vos diarrhées sont vraiment fréquentes, appliquez la règle d'or : faites de nombreux petits repas par jour (mangez toutes les 3 ou 4 heures). Deuxième point important : limitez les légumes secs et les céréales complètes, mais n'en déduisez pas pour autant que les fibres « donnent la diarrhée ». En « lestant » les selles, elles participent au contraire au rétablissement, à condition d'être consommées avec parcimonie.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Probiotiques
- ✔ Curcumine
- ✔ Berbérine
- ✔ Glutamine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Boisson au kéfir : tous les jours, 25 cl
- ✔ Curcuma : 3 fois par jour, 1 pincée sur les plats
- ✔ Tisane d'épine-vinette : 1 fois par jour
- ✔ Yaourt : 3 fois par jour, 1 pot

DIVERTICULOSE, DIVERTICULITE (CÔLON)

La diverticulose est caractérisée par l'apparition de diverticules (sortes de petits sacs) le long du côlon, elle touche 1 senior sur 3, voire sur 2. Alors que c'était une curiosité médicale, rarissime, il y a encore 100 ans. Pour éviter qu'elle dégénère en diverticulite, c'est-à-dire la même chose mais avec des inflammations très douloureuses, le maître mot, ce sont les fibres. Plus on en consomme, mieux ça vaut : rétablir et favoriser le transit est une priorité absolue. En corollaire, luttez au jour le jour contre la constipation. Attention : en phase de diverticulite aiguë, l'alimentation change du tout au tout (hospitalisation) et en attendant un retour à la normale, on réduit au maximum, au contraire, l'apport en fibres, résidus, grains, pelures…

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Curcumine
- ✔ Berbérine
- ✔ Glutamine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Curcuma : 3 fois par jour, 1 pincée sur les plats
- ✔ Tisane d'épine-vinette : 1 fois par jour
- ✔ Épinards : 3 fois par semaine, 200 grammes d'épinards cuits

DOS (MAL)

D’accord, un dos qui se « coince » à cause d’un déménagement, c’est généralement parce qu’un effort brusque doublé d’un mauvais mouvement est venu assiéger votre colonne vertébrale, habituellement peu sollicitée. Mais pour tous les bloqués chroniques de la colonne, stressés en tout genre qui « somatisent » dans les omoplates, la nuque ou « les reins », sachez qu’une alimentation inadaptée (notamment acidifiante) est un facteur majeur de contractures, courbatures et, au final, douleurs dorsales pourtant faciles à éviter.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Glucosamine
- ✔ Carotènes
- ✔ Resvératrol
- ✔ Cannabidiol (CBD)

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Soupe de poisson : 1 portion par semaine
- ✔ Poulet : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Brocoli : 3 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Raisin : 1 à 2 fois par semaine : 100 grammes
- ✔ Graines de chanvre : tous les jours, 1 c. à s. à saupoudrer sur les plats

DOULEURS

Il existe des aliments aux propriétés antidouleur bien établies, tels que le piment (pour sa capsaïcine), la menthe (menthol) ou le café (caféine). Mais d'autres ont montré des capacités extraordinaires pour prévenir l'inflammation, facteur majeur de nos petites et grandes souffrances physiques en ce bas monde… Et les études montrent formellement qu'en les consommant régulièrement, plusieurs fois par semaine, on réduit très nettement le nombre de crises de migraines ou autres poussés inflammatoires – selon sa situation. Tandis qu'au contraire, d'autres aliments favorisent justement l'inflammation… avez-vous vraiment besoin de cela ?

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Curcumine
- ✔ Cannabidiol (CBD)
- ✔ Capsaïcine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Curcuma : tous les jours, 1 pincée sur les aliments
- ✔ Graines de chanvre : tous les jours, 1 c. à s. à saupoudrer sur les plats
- ✔ Piment rouge : tous les jours, 1 petite c. à c.

ÉRUCTATIONS (ROTS, GAZ « D'EN HAUT »)

Lorsque l'organisme fait remonter du gaz par la bouche, de façon plus ou moins élégante, c'est dans le but de vider la poche à air gastrique, autrement dit de soulager l'estomac d'un trop-plein d'air. Ce dernier n'est pas arrivé là par hasard, en général, il a été importé par vos soins. Même les bébés, desquels les parents attendent anxieusement le petit rot de fin de tétée ou de biberon, évacuent ainsi les bulles d'air avalées pendant le repas !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Acide chélidonique
- ✔ Sulforaphane
- ✔ Papaïne

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Asperge : 3 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Brocoli : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Papaye : 1 à 2 fois par semaine, 100 grammes

ESTOMAC (DOULEURS)

Si votre estomac tutoie régulièrement les flammes de l'enfer, vous serez probablement fort aise de découvrir les aliments qui lui procureront un aller simple vers le paradis gastrique. Si vous ne retenez qu'une chose, c'est la suivante : attention aux excès, surtout s'ils sont gras, ou alcoolisés. Déjà, avec ça, vous devriez retrouver une certaine paix du ventre. Mais poursuivez vos efforts en privilégiant les vrais amis de l'estomac. Si, il en a !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ 6-gingérol
- ✔ Sulforaphane
- ✔ Papaïne

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Gingembre : tous les jours, râpé sur les plats
- ✔ Brocoli : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Papaye : 1 à 2 fois par semaine, 100 grammes

EXTRÉMITÉS FROIDES (SYNDROME DE RAYNAUD)

Les doigts et les orteils gelés presque tout le temps, ou en tout cas dès la moindre baisse de température, ne serait-ce qu'en passant au rayon surgelé du Franprix ? Cap sur les protéines et les polyphénols pour renforcer les vaisseaux, sur les bons gras priés de fluidifier le sang et sur les vitamines de la circulation.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Lycopène
- ✔ Pelargonidine
- ✔ Sulfide
- ✔ Oméga 3

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Tomate : 1 fois par jour, 100 grammes de tomate cuite
- ✔ Grenade : 1 fois par jour, 20 cl de jus de grenade
- ✔ Oignon : 1 fois par jour, 20 grammes d'oignon cuit
- ✔ Graines de lin : 1 fois par jour, 1 c. à s.

FATIGUE

Fatigué ? Plutôt que de vous ruer sur des médicaments antifatigue, aux résultats discutables et effets secondaires certains, avez-vous pensé à vérifier que vous apportez bien le minimum syndical d'énergie à votre corps ? Lorsque votre voiture n'avance plus, vous commencez bien par vous assurer que son réservoir d'essence n'est pas vide, avant de la conduire à votre garagiste ! Pour avoir la pêche, un statut suffisant en fer, magnésium, protéines et vitamines est nécessaire. Et les besoins augmentent en cas de stress, surmenage, règles abondantes, maladie… Adaptez vos menus !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Oméga 3
- ✔ Diglucoside secoisolaricirésinol (SDG)
- ✔ Safranal
- ✔ Coenzyme Q10

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Huile de lin : tous les jours, 2 c. à s.
- ✔ Noix : tous les jours, 4 noix
- ✔ Safran : tous les jours, saupoudrer 1 pincée sur les plats
- ✔ Hareng : 2 fois par semaine, 100 grammes

FERTILITÉ

Oui, la fertilité et l'alimentation ont un rapport. D'ailleurs, les médecins savent bien qu'une femme trop maigre, au régime chronique, aura beaucoup de mal à tomber enceinte, de même qu'une femme en fort surpoids d'ailleurs. Mais les kilos ne font pas tout ! Les spermatozoïdes en manque de vitamine C ne « nagent » pas assez vite, le zinc est le minéral clé de la fertilité masculine ; les femmes anciennement sous pilule ont un statut perturbé en vitamines B ; un environnement pollué (pressing, pompiers…) impose une véritable détox ; le stress permanent fait fuir le magnésium, un élément essentiel à la fertilité, etc. Et les deux parents sont aussi concernés l'un que l'autre !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Zinc
- ✔ Vitamine B9
- ✔ Protodioscine
- ✔ 1-méthyltétrahydro-carboline-3-carboxylique

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Huîtres : 1 fois par semaine, 6 huîtres
- ✔ Abats (foie de veau) : 1 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Asperge : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Maca : 1 fois par jour, 100 mg à diluer dans l'eau

FLORE INTESTINALE PERTURBÉE

La flore intestinale, ce sont les milliards de bactéries « amies » qui peuplent nos intestins. Elle est garante de notre bien-être et de notre santé. Lorsque la flore est déséquilibrée (= lorsque des variétés de bactéries ou de champignons prennent le « dessus » alors qu'ils ne le devraient pas), les ennuis commencent : turista, problèmes généraux (faiblesse immunitaire notamment, avec tendance à attraper tous les microbes ORL ou à enchaîner les mycoses). Un traitement antibiotique est souvent à l'origine d'un déséquilibre de la flore, car ces médicaments détruisent les mauvaises bactéries, mais aussi les bonnes ! Prendre soin de ses intestins par les aliments est très important, même si c'est parfois insuffisant (cures de probiotiques recommandées en cas de traitement antibiotique, de mycoses vaginales récidivantes, de multiplication des rhumes et grippe en hiver – demandez conseil en pharmacie).

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Prébiotique
- ✔ Magnésium
- ✔ Amylase
- ✔ Agarose/agaropectine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Boisson au kéfir : tous les jours, 25 cl
- ✔ Lentilles : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Amandes : tous les jours, 1 poignée en collation
- ✔ Aloe vera : 1 fois par jour, 10 cl de jus
- ✔ Agar-agar : 1 fois par jour, 1 sachet de 2 grammes dans un grand mug d'infusion très chaude

FLUIDIFIER LE SANG

Un sang « épais » circule moins bien que s'il est fluide. Et la fluidité, c'est la vie : le liquide vital est capable de se glisser dans les vaisseaux les plus fins (yeux, oreilles, organes génitaux), de contourner les embûches pour rejoindre le cœur ou le cerveau, et éviter ainsi l'infarctus ou l'attaque. Mais aussi, c'est le sang qui nourrit chacune de nos cellules, ne l'oublions pas ! Plus il bouillonne, mieux sont servis nos organes.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Vitamine K
- ✔ Lycopène
- ✔ Pelargonidine
- ✔ Sulfide

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Chou vert : 2 à 3 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Tomate : 1 fois par jour, 100 grammes de tomate cuite
- ✔ Grenade : 1 fois par jour, 20 cl de jus de grenade
- ✔ Oignon : 1 fois par jour, 20 grammes d'oignon cuit

FOIE FATIGUÉ / CRISE DE FOIE / DÉTOX

Le foie est extraordinairement polyvalent, c'est un organe clé de la santé. Parmi ses innombrables casquettes, c'est notre gestionnaire de « poubelle intérieure ». Quand il va mal, non seulement tout va mal, mais en plus on élimine moins bien nos déchets, d'où cet état nauséeux (on a l'impression d'être empoisonné). Le mettre au repos est impératif et rapidement payant : mieux-être, teint plus éclatant, maux de tête qui s'estompent… la vie redevient tout à coup belle et légère ! D'une manière générale, pensez à éviter tout abus notamment de sucre (et boissons sucrées), d'alcool évidemment, et de gras.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Berbérine
- ✔ Glycoalcaloïde
- ✔ Bétaïne

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Tisane d'épine-vinette : 1 fois par jour
- ✔ Aubergine : 1 jour sur 2, 200 grammes
- ✔ Épinards : 1 jour sur 2, 200 grammes

FONTE MUSCULAIRE

La fonte musculaire (sarcopénie) est un mal peu pris en compte car l'on juge – à tort – qu'il ne s'agit « que » d'un problème « esthétique » d'une part, qu'il n'y a rien à faire pour y remédier d'autre part. Les toutes nouvelles recherches en matière de nutrition prouvent exactement l'inverse. D'abord, un bon statut musculaire est une garantie anti-âge : ce sont les muscles qui nous maintiennent droit et digne, eux qui « remplissent » notre enveloppe corporelle afin de la rendre tendue et bombée, eux encore qui nous permettent de bouger, de porter des sacs, de faire du vélo, de ne pas être essoufflé au moindre pas, bref : sans muscles, nous ne sommes plus grand-chose. Mais la sarcopénie n'est pas cantonnée aux seniors, loin de là. Dès qu'on reste alité quelques jours (grippe), on perd du muscle ! Et qui dit fonte musculaire dit baisse de la capacité respiratoire, chute de la densité osseuse, diminution de la sensibilité à l'insuline (risque de surpoids, de prise de « gras », de diabète) et grande frilosité ou l'inverse (perte de la tolérance au chaud). Vu sous cet angle, cela change tout, n'est-ce pas ?

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Acide linoléique conjugué (ALC)
- ✔ Protodioscine
- ✔ Nitrates végétaux
- ✔ Carnosine

✙ MON ORDONNANCE

- ✔ Agneau : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Asperge : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Betterave cuite : 2 fois par semaine, 200 grammes

✔ Bœuf : 3 fois par semaine, 100 grammes

FRINGALES

La sensation de faim résulte d'une complexe cascade de sécrétions hormonales. Tout comme, d'ailleurs, la sensation de satiété, ou de « non-appétit » que l'on ressent, généralement avec gratitude, après le repas. Entre l'insuline, la leptine, l'adinopectine et autre CCK (la liste n'est pas exhaustive, loin de là !), chaque hormone joue son rôle précis qui lui est assigné ; si tout fonctionne bien, ce qui est généralement le cas. En revanche, il est très fréquent de ne pas fournir les « bons aliments », et de dérégler ainsi le jeu hormonal. Dans ce cas, ce ne sont pas elles qui travaillent mal, mais vous qui ne consommez pas ce qui convient.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Agarose/agaropectine
- ✔ Phloroglucinol
- ✔ 1,3 bêta-glucane

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Agar-agar : en milieu de matinée et milieu d'après-midi, 1 sachet de 2 grammes dans un grand mug d'infusion très chaude
- ✔ Algues : 1 fois par jour, 200 grammes
- ✔ Avoine : tous les matins, 30 grammes de flocons d'avoine

GAZ (BALLONNEMENTS, « GAZ D'EN BAS »)

Contrairement aux « gaz d'en haut » (éructations), ceux « du bas » ne proviennent pas de l'air contenu dans les aliments, mais résultent de la fermentation digestive dans l'intestin. Plus les bactéries intestinales ont du travail, parce qu'elles doivent digérer ce qui ne l'a pas été en amont, plus elles produisent de gaz.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Probiotiques
- ✔ Curcumine
- ✔ Berbérine
- ✔ Glutamine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Boisson au kéfir : tous les jours, 25 cl
- ✔ Curcuma : 3 fois par jour, 1 pincée sur les plats
- ✔ Tisane d'épine-vinette : 1 fois par jour
- ✔ Épinards : 3 fois par semaine : 200 grammes d'épinards cuits

GOUTTE

Lorsqu'un excès d'acide urique provoque une inflammation des articulations, ça fait mal. Très mal ! La goutte s'attaque souvent au gros orteil, mais les reins finissent par en pâtir eux aussi. Évitez surtout les aliments riches en purines, qui se transforment en acide urique dans l'organisme (abats – rognons, ris, foie – épinard, oseille, champignons, asperge, cresson, lentille, petit pois…).

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Glucosamine
- ✔ Carotènes
- ✔ Resvératrol
- ✔ Capsaïcine

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Poulet : 3 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Brocoli : 3 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Raisin : 1 à 2 fois par semaine : 100 grammes
- ✔ Piment rouge : tous les jours, 1 petite c. à c.

HÉMORROÏDES

La crise hémorroïdaire est l'un des maux les plus répandus. Même si, par pudeur, personne n'admet en avoir souffert un jour ! À la base, les hémorroïdes sont des veines parfaitement normales, qui assurent l'étanchéité de l'anus – heureusement qu'elles sont là ! C'est lorsqu'elles sortent de leur fief que les problèmes commencent : douleurs, saignements… Et pourquoi sortent-elles ? Globalement, à cause d'une poussée trop importante (constipation, effort physique intense type déménagement) sur fond de parois veineuses fragiles pour cause de sédentarité grave, de manque de végétaux et de protéines ! Traitez impérativement la constipation si nécessaire (voir « Constipation »).

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Curcumine
- ✔ Cannabidiol (CBD)
- ✔ Capsaïcine
- ✔ Probiotiques

MON ORDONNANCE

- ✔ Curcuma : tous les jours, 1 pincée sur les aliments
- ✔ Graines de chanvre : tous les jours, 1 c. à s. à saupoudrer sur les plats
- ✔ Poivron rouge : tous les jours, 100 grammes
- ✔ Choucroute : 1 fois par semaine, 200 grammes

HERPÈS (BOUTON DE FIÈVRE)

Une fois que vous avez un herpès, vous gardez le virus en vous toute votre vie. Il se « réveille » en cas de fatigue, de stress, d'exposition solaire… et parfois sous l'action de certains composants alimentaires ! Des spécialistes estiment que l'acide aminé « arginine » favorise le développement du virus, contrairement à la lysine, un autre acide aminé plutôt hostile au virus. En période « sensible », mieux vaut favoriser les seconds et délaisser les premiers ! Ces habitudes alimentaires sont à adopter en prévention d'une crise, par exemple lorsque vous partez en vacances au soleil ou alors avant vos règles, car une fois installé, l'herpès suit son cycle sans que rien ne puisse l'en empêcher…

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Sylimarine
- ✔ Glucosinolates
- ✔ Psoralène
- ✔ Phlorétine

MON ORDONNANCE

- ✔ Chardon-marie (infusion) : 1 fois par jour
- ✔ Chou vert : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Figue : 2 à 3 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Pomme : 1 jour sur 2, 100 grammes

HYPERACIDITÉ (DÉSÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE)

L'hyperacidité ne concerne pas seulement les brûlures de l'estomac. Il s'agit du corps tout entier, « trop acide » en raison d'une alimentation acidifiante. Pour rétablir l'équilibre acido-basique physiologique, normal, et vous libérer des douleurs musculaires, urinaires, articulaires, digestives, stress, fatigue, mais aussi perte osseuse, problèmes de peau… liés à votre état, il suffit de manger davantage d'aliments « basiques ». L'exemple type d'une douleur provoquée par un excès d'acide, c'est la courbature (trop d'acide lactique). Les aliments acidifiants aggravent toujours les choses : viande, oeuf, poisson, fromage (tous les aliments riches en protéines, surtout d'origine animale), produits sucrés, caféine… Les aliments « basiques », eux, les améliorent : fruits, légumes, fruits séchés, herbes aromatiques.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Bromélaïne
- ✔ Anthocyanes
- ✔ Limonoïde

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Ananas : 1 fois par jour, 100 grammes
- ✔ Cerises (ou mélange de baies/fruits rouges et noirs) : 2 à 3 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Pamplemousse : 1 jour sur 2, 100 grammes

HYPERACTIVITÉ (ENFANT, ADULTE)

Le TDAH, Trouble de déficience de l'attention/hyperactivité, également appelé trouble hyperkinétique (terme utilisé par l'Organisation mondiale de la santé) peut se traduire par diverses manifestations de déficit d'attention, d'hyperactivité ou, paradoxalement, d'apathie, d'impulsivité et de manque de concentration. La plupart des médicaments classiquement prescrits (Ritaline®, Dexédrine®) sont malheureusement peu efficaces à long terme et ne font souvent que déplacer le problème voire en créer d'autres (dépendance). Quoi qu'il en soit, certains aliments peuvent aider à prévenir ou freiner ces troubles, et, surtout, d'autres au contraire les aggravent.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Magnésium
- ✔ Diglucoside secoisolaricirésinol (SDG)
- ✔ Lignanes
- ✔ Terpène

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Amandes : tous les jours, 1 poignée en collation
- ✔ Graines de sésame : tous les jours, 1 c. à s.
- ✔ Graines de lin : tous les jours, 1 c. à s.
- ✔ Pêche : 3 fois par semaine, 100 grammes

HYPERSENSIBILITÉ ALIMENTAIRE

Ni tout à fait allergie, ni tout à fait intolérance, l'hypersensibilité alimentaire gagne du terrain. On devient hypersensible à un aliment ou à un composé lorsque pendant longtemps tout s'est bien passé entre lui et vous, et que d'un coup, vous ne le supportez plus. Il semble que l'exposition aux pesticides, additifs et ce que l'on appelle joliment les « auxiliaires de fabrication », prédispose au problème, peut-être parce qu'ils fragilisent la barrière intestinale et rendent l'intestin « poreux ».

Plutôt que de vous méfier de toujours plus d'aliments - ceux riches en gluten, puis ceux riches en lactose, puis… – renforcez votre muqueuse intestinale et votre flore intestinale. Rappelez-vous de cette idée : le microbe n'est rien, le terrain est tout. C'est un peu la même chose ici : l'aliment n'est rien, l'intestin est tout… sinon 100 % d'entre nous serions intolérants aux mêmes aliments, or c'est loin d'être le cas.

Il est impossible de donner des conseils précis car chaque personne réagit différemment aux aliments. Mais les problèmes les plus fréquemment rapportés impliquent les aliments allergisants et, en ce qui concerne les additifs, les arômes semblent les moins innocents. Ainsi, un régime « sans arômes » aurait des répercussions bénéfiques chez 80 % des porteurs d'urticaire chronique, par exemple. On pourrait citer bien d'autres exemples, mais un livre entier n'y suffirait pas ! Le but de cette page était simplement de vous sensibiliser au problème.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Probiotiques
- ✔ Amylase

✔ Glutamine

✚ MON ORDONNANCE

✔ Choucroute : 2 fois par semaine, 200 grammes
✔ Aloe vera : 1 fois par jour, 10 cl de jus
✔ Épinards : 3 fois par semaine : 200 grammes d'épinards cuits

HYPERTENSION

La pression artérielle est un indicateur majeur de notre santé. Dans la norme, entre 10/6 et 16/9, tout va bien. Dès que les chiffres grimpent, le risque d'infarctus et d'attaque cérébrale s'accroît de façon vertigineuse. Bonne nouvelle : une alimentation adaptée « antihypertension » est très efficace, pour ne pas dire vitale. Elle se révèle de toute façon indispensable, médicaments ou pas. Un seul exemple : un régime pauvre en sel et riche en fruits et légumes fait chuter la tension de 17 % en quelques semaines !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Diglucoside secoisolaricirésinol (SDG)
- ✔ Berbérine
- ✔ Tryptophane

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Graines de lin : tous les jours, 1 c. à s.
- ✔ Tisane d'épine-vinette : 1 fois par jour, 25 cl
- ✔ Banane : 1 fois par jour, 100 grammes

HYPOGLYCÉMIE

Voir « Diabète ».

IMMUNITÉ (RENFORCER)

Notre système immunitaire est sur le qui-vive car notre corps est sans cesse « approché » par des dizaines de millions de substances, pour la plupart inoffensives. Bien réglé, il joue parfaitement son rôle. En revanche, trop « fort », il peut provoquer des allergies (considérant injustement un aliment ou un pollen comme une agression grave, il déploie un arsenal de ripostes disproportionnées) et des maladies auto-immunes (nos anticorps, destinés à lutter contre l'ennemi, se retournent contre nous-mêmes, avec hélas toute la force de frappe dont ils disposent). Et à l'inverse, trop « faible », il laisse passer les microbes, nous condamnant à enchaîner les infections ORL, les poussées d'herpès et autres troubles. Une bonne immunité n'est possible que grâce à un sommeil suffisant, une hygiène de vie correcte, un statut nutritionnel optimal et un écosystème intestinal en bon état.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Probiotiques
- ✔ Bêta-glucanes
- ✔ Quercétine
- ✔ Vitamine C

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Yaourt grec : tous les jours, 1 pot
- ✔ Shiitaké : 3 fois par semaine, 20 grammes
- ✔ Thé vert : tous les jours, 25 cl
- ✔ Persil : tous les jours, quelques brins sur les aliments

INCONTINENCE URINAIRE

Voir « Cystite ».

INDIGESTION

L'indigestion, c'est quand on n'arrive pas à digérer. C'est long, c'est long, ça n'en finit pas. On se sent lourd, mal, gras, nauséeux, bref : on ne le fera plus. C'est-à-dire : on ne mangera plus autant, plus de ça, on ne reprendra pas 15 fois des plats, on ne s'attablera plus dans un état de stress intense, on n'avalera plus un sandwich dans la rue à toute vitesse, surtout quand il fait froid. En attendant, comment se sentir mieux ? En tamponnant l'acidité de l'estomac, obligé de fabriquer des litres d'acide pour digérer tout ce que vous avez osé avaler, et en confiant son système digestif aux aliments qui soulagent. Donc, c'est bien sûr, vous ne le referez plus ?

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ 6-gingérol
- ✔ Sulforaphane
- ✔ Papaïne

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Gingembre : tous les jours, râpé sur les plats
- ✔ Brocoli : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Papaye : 1 à 2 fois par semaine, 100 grammes

INFECTION ALIMENTAIRE

Couramment appelées « intoxications alimentaires » (« j'ai une intox, j'ai mangé du poisson pas frais »), ou « toxi-infection alimentaire », ces infections d'origine alimentaire sont monnaie courante. Elles sont toujours dues à des microbes (virus, bactéries ou parasites divers comme des champignons microscopiques, des levures…). Nous avons tendance à croire que nous vivons dans un monde aseptisé et que les infections alimentaires ne sont qu'un lointain souvenir, situé quelque part entre le Moyen Âge et la Mésopotamie. Erreur. Si elles sont globalement moins graves qu'avant, elles sont aussi, en réalité, plus nombreuses. Voici les 5 principales raisons.

1. Nous achetons des grandes quantités de nourriture que nous stockons plus ou moins correctement, plus ou moins longtemps.
2. Nos aliments sont de plus en plus élaborés, c'est-à-dire qu'ils ont subi de plus en plus d'étapes avant de parvenir à nous. Chaque étape peut potentiellement les fragiliser.
3. Les ramasseurs de champignons continuent de confondre des amanites phalloïdes avec des morilles.
4. Certaines bactéries ne se développent que dans les élevages intensifs, qui constituent l'essentiel de notre production. Contrairement aux idées reçues, la bio n'est pas plus « dangereuse » que l'agriculture conventionnelle !
5. Près de 80 % des foyers possèdent un four à micro-ondes, forme de cuisson qui ne détruit pas toutes les bactéries.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ 6-gingérol
- ✔ Sulforaphane
- ✔ Probiotiques
- ✔ Glutamine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Gingembre : tous les jours, râpé sur les plats
- ✔ Brocoli : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Yaourt : tous les jours, 1 pot
- ✔ Colin : 3 fois par semaine, 150 grammes

INFECTION RESPIRATOIRE (DÉCONGESTIONNANTS DE LA SPHÈRE ORL)

Nez bouché, bronches encombrées… pas la peine d'en rajouter avec des aliments qui multiplient la fabrication de mucus tels que les produits laitiers. Au contraire, ceux qui « dégagent le nez et les bronches » sont les bienvenus : wasabi, moutarde, piment… Amateurs de sensations fortes, vous allez être servis !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Glucosinolate
- ✔ Avénacoside
- ✔ Quercétine
- ✔ Allyl-isothiocynate

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Ail : tous les jours, 1 gousse
- ✔ Avoine : 1 jour sur 2, 30 grammes
- ✔ Pomme : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Wasabi : 2 à 3 fois par semaine, 1 c. à c.

INFECTION URINAIRE

Voir « Cystite » .

INTOLÉRANCE AU GLUTEN (MALADIE CŒLIAQUE)

Être intolérant au gluten, c'est ne pas pouvoir digérer certaines céréales parce qu'elles contiennent une protéine appelée « gluten ». Le seul moyen d'éviter les symptômes qui en découlent (diarrhées, troubles digestifs importants…), c'est de ne pas consommer de gluten ! Plus facile à dire qu'à faire si l'on ne cuisine pas un minimum car la quasi-totalité des aliments tout préparés en contiennent, sous une forme ou une autre, en quantité plus ou moins importante. Plutôt que de s'obstiner à consommer les « mêmes aliments mais sans gluten » (pain sans farine, etc.) achetés en boutique diététique, on peut aussi changer radicalement ses habitudes, et opter pour le tout simple, tout nature (poisson, viande, légumes frais, riz…). Et passer en cuisine. À vous de voir. Quoi qu'il en soit, les mésonutriments cités ici ne soignent en aucun cas cette véritable maladie aux conséquences graves (si non stabilisée). Ils permettent juste un meilleur confort intestinal à la condition absolument nécessaire de ne PAS consommer une seule miette de blé notamment, et des autres céréales contenant du gluten, c'est-à-dire principalement le seigle et l'orge.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Probiotiques
- ✔ Curcumine
- ✔ Berbérine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Boisson au kéfir : tous les jours, 25 cl
- ✔ Curcuma : 3 fois par jour, 1 pincée sur les plats

✔ Tisane d’épine-vinette : 1 fois par jour

INTOLÉRANCE AUX FODMAPS

Les Fodmaps sont des petits sucres indigestes naturellement présents dans de nombreux aliments courants. L'acronyme FODMAPs signifie *Fermentable by colonic bacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols*. Traduit en français cela donne « oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles par la flore intestinale ». Si vous avez mal au ventre et gonflez après chaque repas, si vous sentez comme un « tube d'air » dans la partie droite de votre côlon, si vous souffrez de côlon sensible, si vous avez tendance à dire « je ne supporte rien/pas les produits laitiers/pas les haricots secs et autres légumes secs/pas les topinambours et autres fibres », peut-être êtes-vous intolérant aux Fodmaps.

On les trouve dans certains légumes, céréales, légumineuses, fruits, champignons, produits laitiers ainsi que dans les confiseries « sans sucre » et dans de nombreux produits dits « allégés en sucres ». La plupart des personnes tolèrent bien les aliments riches en Fodmaps, sauf ceux qui en renferment vraiment beaucoup, comme les haricots secs par exemple (les plaisanteries douteuses à ce sujet sont éloquentes). Mais chez les intolérants aux Fodmaps, même une faible quantité de ces Fodmaps peut poser problème. Et comme ils sont présents dans un large panel d'aliments, on peut ainsi « gonfler » et avoir mal au ventre après chaque repas : à cause du pain frais au petit-déj, des lentilles au déjeuner, de la pomme au goûter et du riz au lait le soir. Ce n'est pas parce que l'on est habitué à mal digérer que c'est normal !

L'intolérance aux Fodmaps n'est pas « grave » dans le sens où elle ne mène pas à des conséquences dramatiques comme peut le faire la galactosémie (intolérance au galactose) ou la maladie cœliaque (intolérance au gluten), par exemple. Si vous mangez des aliments

riches en Fodmaps, vous serez « seulement » gêné sur un plan digestif. Mais ce n'est pas une raison pour le subir !

Un régime sans Fodmaps bien conduit (voir plus bas) améliore plus de 85 % des personnes atteintes de ballonnements chroniques et troubles digestifs systématiques ! Et 75 % des personnes victimes de côlon hypersensible présentent une intolérance aux Fodmaps. La plupart du temps, ils l'ignorent car ce régime a beau être très efficace (plus que toute médication), il est méconnu. Sauf en Australie, où il est prescrit en première intention par les gastro-entérologues face à des troubles digestifs à dominante « douleurs/ballonnements »… car ce sont eux qui l'ont mis au point. Ici encore, les mésonutriments ne remplacent pas une gestion raisonnée des Fodmaps présents dans votre assiette, en revanche ils aident fortement à digérer et à apaiser votre intestin réactif.

CETTE LETTRE…	… SIGNIFIE…	… C'EST-À-DIRE…
F	Fermentable	= la fermentation intestinale due au fait que les Fodmaps n'ont pas été digérés plus haut, dans l'intestin grêle, comme le sont les autres ingrédients.
O	Oligosaccharides (fructanes – FO –, galactanes – GOS –)	On les trouve dans certains légumes et légumes secs.
D	Disaccharides	On les trouve dans le lait et les produits laitiers.
M	Monosaccharides	On les trouve dans certains fruits.
A	And	= et
P	Polyols	Aucun humain ne les digère correctement. On les trouve

		principalement dans les confiseries dites « sans sucre ».

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Bromélaïne
- ✔ Curcumine
- ✔ Flavonoïde

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Ananas : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Curcuma : tous les jours, 1 c. à c.
- ✔ Citron : tous les jours, 1 citron pressé

INTOLÉRANCE AU FRUCTOSE, MALABSORPTION DU FRUCTOSE

Les personnes intolérantes au fructose sont relativement rares (mais pas rarissimes) et c'est généralement héréditaire. Elles sont intolérantes dès leur plus jeune âge et ne doivent pas consommer du tout de fructose, sinon les conséquences peuvent être problématiques.

Si vous souffrez de malabsorption du fructose, cela signifie que vous n'avez pas (ou pas assez) de transporteurs du fructose dans les cellules intestinales. C'est une maladie digestive différente de l'intolérance au fructose, provoquée, elle, par un manque d'enzymes hépatiques nécessaires à la digestion de ce fructose. Dans un cas comme dans l'autre, le fructose ne vous convient pas, aussi faut-il bien entendu éviter toute consommation de fruits, ainsi que de produits industriels sucrés au fructose. Les mésonutriments proposés ici ne remplacent en rien cette éviction. Ils sont là pour améliorer votre confort digestif.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Curcumine
- ✔ Cellulase

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Curcuma : tous les jours, 1 c. à c. sur les plats
- ✔ Aloe vera : 1 fois par jour, 10 cl de jus

INTOLÉRANCE AU LAIT (LACTOSE)

Le lactose est un sucre naturellement présent dans le lait. Pour le digérer, nous fabriquons une enzyme, la lactase. Mais certaines personnes ne la produisent pas, ou plus. Résultat, à chaque fois qu'elles mangent des produits laitiers, même en petite quantité, elles ne les digèrent pas : ballonnements, nausées, diarrhées… Comme pour l'intolérance au gluten, le seul vrai moyen de ne pas subir ces symptômes digestifs, c'est d'éviter les produits laitiers, yaourt et certains fromages affinés éventuellement mis à part : dans ces derniers, les bactéries « amies » ont déjà digéré une grande partie du lactose, ce qui facilite grandement les choses. Les mésonutriments proposés ici ne remplacent en rien cette éviction. Ils sont là pour améliorer votre confort digestif.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Curcumine
- ✔ Cellulase
- ✔ Bromélaïne

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Curcuma : tous les jours, 1 c. à c.
- ✔ Aloe vera : 1 fois par jour, 10 cl de jus
- ✔ Ananas : 1 jour sur 2, 100 grammes

INTOLÉRANCE AUX ŒUFS

L'œuf possède les inconvénients de ses avantages. Il apporte des protéines presque idéales pour l'homme. Mais d'un autre côté, sa forte teneur protéique expose d'une part à des allergies (blanc surtout), d'autre part à des intolérances (jaune surtout). L'allergie concerne plutôt les enfants, tandis que l'intolérance aux œufs touche principalement les adultes ayant inhalé pendant longtemps des plumes et/ou déjections d'animaux (syndrome « œuf-oiseau »). Dans un cas comme dans l'autre mieux vaut éviter de mettre ne serait-ce qu'un seul œuf dans votre panier… Les mésonutriments proposés ici ne remplacent en rien cette éviction. Ils sont là pour améliorer votre confort digestif.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Curcumine
- ✔ Cellulase
- ✔ Bromélaïne

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Curcuma : tous les jours, 1 c. à c. sur les plats
- ✔ Aloe vera : 1 fois par jour, 10 cl de jus
- ✔ Ananas : 1 jour sur 2, 100 grammes

JAMBES SANS REPOS

Le syndrome des « jambes sans repos » (« impatiences ») porte fort bien son nom. Les jambes « agacent » et on cherche à se soulager en marchant… même la nuit. Les carences en magnésium, fer, vitamines B9 et B12, pas si rares, peuvent être l'une des causes de ce problème. Auquel cas, l'alimentation pourra vous aider. Mais de nombreux autres facteurs peuvent en être à l'origine, par exemple un excès d'acide urique, une mauvaise circulation ou encore un dysfonctionnement de la dopamine (traitement à voir avec le neurologue).

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Magnésium
- ✔ Coenzyme Q10
- ✔ Tyrosine
- ✔ Fer

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Amande : tous les jours, 1 poignée
- ✔ Bœuf : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Fromage : 1 jour sur 2, 30 grammes
- ✔ Moules : 1 fois par semaine, 100 grammes

LIBIDO

Il y a des hauts et des bas. Surtout des bas ? Avez-vous déjà songé que l'alimentation influait fortement sur le moral ? Imaginez votre état d'esprit avant de manger une platée de haricots verts avec des fils. Et maintenant, avant une bonne mousse au chocolat. Alors ? Et que votre assiette avait aussi un lien direct avec la santé de tout le « matériel » nécessaire à l'acte sexuel : fins vaisseaux sanguins alimentant les organes sexuels, fluidité sanguine, sucres à IG bas pour une bonne endurance, etc. À la table des amants, on ne sert pas n'importe quelle mixture !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ 1-méthyltétrahydro-carboline-3-carboxylique
- ✔ Resvératrol
- ✔ 6-gingérol

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Maca : 1 fois par jour, 100 mg à diluer dans l'eau
- ✔ Chocolat noir à 80 % de cacao : tous les jours, 2 carrés en collation
- ✔ Gingembre : tous les jours, râpé sur les plats

MALADIE DE WILSON

C’est une anomalie génétique qui provoque une accumulation de cuivre dans l’organisme : foie, cerveau, yeux, reins finissent par être abîmés. Contrairement à d’autres maladies génétiques alimentaires, il existe un traitement pour la maladie de Wilson, consistant à obliger l’organisme à éliminer le plus possible de cuivre. Parallèlement, outre un régime alimentaire évidemment pauvre en cuivre (foie, huîtres, calamar, crabe…), il convient de faire le plein de zinc, et pour une fois plutôt sous forme de compléments alimentaires puisque les sources alimentaires de cuivre sont globalement les mêmes que celles en zinc !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Zinc
- ✔ Phoroglucinol
- ✔ Chlorophylle
- ✔ Isothiocyanate

✙ MON ORDONNANCE

- ✔ Complément de zinc picolinate : 1 fois par jour, 10 mg
- ✔ Algues : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Chou cabus : 1 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Brocoli : 2 fois par semaine, 100 grammes

MAL DES TRANSPORTS, NAUSÉES

Un grand classique, surtout chez les enfants mais pas seulement. Les délicats organes de l'équilibre sont impliqués, mais certains aliments améliorent sensiblement la situation, voire empêchent purement et simplement les nausées. Par exemple le citron, le gingembre, la menthe (en smoothies, infusions, tisanes froides…). Tandis que d'autres auraient nettement tendance à les aggraver, ou même à les déclencher : fritures, aliments gras, sucrés… ! N'oubliez pas de manger un « petit quelque chose » avant le départ, de vous asseoir là où ça bouge le moins (bateau, voiture, train…) et de respirer régulièrement de l'air frais si possible.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ 6-gingérol
- ✔ Glycoalcaloïde

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Gingembre : tous les jours, râpé sur les plats
- ✔ Aubergine : 1 jour sur 2, 200 grammes

MAUX DE TÊTE, MIGRAINES

Quand l'étau se resserre, il est souvent déjà trop tard. Quoique… ne jamais désespérer : bien des médicaments antimigraine sont à base de caféine. Et les crayons au menthol apaisent car la menthe est antidouleur. Mais c'est surtout en prévention que l'alimentation espacera très sensiblement vos maux de tête, y compris les migraines les plus violentes : les oméga 3 (saumon, huiles de colza, de noix…) ont largement fait la preuve de leur efficacité dans ce domaine.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Linalol
- ✔ Oméga 3
- ✔ 6-gingérol

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Huile essentielle de menthe poivrée : à chaque migraine, masser les tempes avec 1 goutte
- ✔ Graines de lin : tous les jours, 1 c. à s.
- ✔ Gingembre : tous les jours, râpé sur les plats

MÉMOIRE (TROUBLES DE LA)

Le cerveau est un gourmand. Un goulu, même. Vitamines, minéraux, glucides, acides aminés, acides gras… il se sert en priorité, et en larges quantités ! À condition qu'il trouve ce dont il a besoin. Sinon… il fait sans, et vous aussi : ses performances sont en rapport direct avec la qualité des carburants que vous daignez lui fournir. À savoir : le cerveau se nourrit aussi d'amour, d'eau fraîche, d'air pur, d'activité physique. Vous vous en souviendrez ?

Anthocyanes
Coenzyme Q10
Oméga 3
Choline

MON ORDONNANCE

Myrtilles (ou mélange de baies/fruits rouges et noirs) : 1 jour sur 2, 100 grammes
Viande rouge : 2 fois par semaine, 100 grammes
Hareng, sardine, maquereau : 3 à 4 fois par semaine, 100 grammes
Œuf : 1 jour sur 2, 1 œuf

MÉNOPAUSE, OSTÉOPOROSE

La ménopause n'est pas une maladie, mais ses changements hormonaux fragilisent (os, cœur) et provoquent souvent des troubles de la libido, de la peau, de l'humeur, etc. Certains aliments renferment des composés dits « hormone-like », ce qui explique leur utilité contre les bouffées de chaleur par exemple (soja). D'autres permettent de mieux contrôler son tour de taille et d'éviter les fameux « kilos-ménopause ». D'autres encore, riches en bons gras, protègent le cœur, organe clé à surveiller spécialement après la ménopause. Les mésonutriments, eux, aident à apaiser les bouffées de chaleur, les troubles de l'humeur, la prise de poids insidieuse ou encore les dommages « collatéraux » de cette période délicate.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Coenzyme Q10
- ✔ Isoflavone
- ✔ Capsaïcine
- ✔ Lignanes

✙ MON ORDONNANCE

- ✔ Bœuf : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Soja : tous les jours, 50 g de protéines de soja
- ✔ Piment rouge : tous les jours, 1 petite c. à c.
- ✔ Graines de lin : tous les jours, 1 c. à s.

MYCOSES

Voir « Flore intestinale perturbée » (un dérèglement de la flore intestinale est toujours impliqué dans les mycoses récidivantes, vaginales ou intestinales).

ŒIL

Voir « Baisse de la vision / protection de l'œil ».

ONGLES

L'ongle est principalement constitué de protéine appelée kératine, la même que le constituant majeur de la peau et des cheveux. La repousse d'un ongle complet de doigt dure 6 mois, celle d'un ongle d'orteil, 1 an. Cela n'a l'air de rien, mais c'est du travail ! Les anomalies esthétiques de l'ongle sont rarement dues à des carences alimentaires, et notamment pas les petites taches blanches que l'on observe parfois : rien à voir avec un mythique manque de calcium, il s'agit juste d'une bulle d'air coincée au moment de la fabrication de l'ongle… Cependant, des ongles « moches » (comme des cheveux ou une peau ternes) reflètent souvent une mauvaise circulation sanguine et/ou une hygiène alimentaire médiocre, avec un manque probable de vitamines (A, B et C notamment) ou de certains minéraux tels que le soufre. Eh bien, qu'attendez-vous pour manger du chou ? des lentilles ? des œufs ?

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Cystéine
- ✔ Zinc
- ✔ Vitamine A
- ✔ Oméga 3

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Levure de bière : tous les jours, 1 c. à c. à parsemer sur les aliments
- ✔ Graines de courge : tous les jours, 1 c. à s. à intégrer aux plats
- ✔ Poulet : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Huile de noix : tous les jours, 1 c. à s.

OTITE

Voir « Angine, bronchite ».

PARASITES INTESTINAUX

Les fameux « vers » ! Ceux qui colonisent les intestins de familles entières, circulent dans une salle de classe par le biais d'enfants peu portés sur le lavage de mains, rendent les petits grognons et les parents inquiets – pour pas grand-chose sans doute. Cependant, l'auto-infestation est courante, et si des mesures d'hygiène de vie drastiques ne sont pas prises, comme celle du lavage de main systématique (avec brossage des ongles) avant tout repas, les parasites reviendront. Il existe aujourd'hui des traitements efficaces et sans danger. Mais savez-vous que certains aliments renferment des substances antiparasitaires puissantes ? Un réflexe guère inutile, au quotidien, pour éviter d'être réinfesté.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Probiotiques
- ✔ Berbérine
- ✔ Glutamine
- ✔ Allicine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Boisson au kéfir : tous les jours, 25 cl
- ✔ Épinards : 3 fois par semaine, 200 grammes d'épinards cuits
- ✔ Ail (noir) : tous les jours, 1 gousse

POIDS INSUFFISANT (POUR EN PRENDRE)

Tandis que la course à la minceur frise l'hystérie collective, on en oublie tous ceux qui, au contraire, souhaitent prendre du poids, s'étoffer. Contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, ce challenge est parfois délicat à remporter car certes il s'agit d'augmenter les apports caloriques, mais pas de grossir n'importe comment en s'abîmant la santé ! L'option « quiche/frites/barre chocolatée/soda » est donc une très mauvaise idée. Le bon réflexe, c'est d'augmenter vos apports en bons gras et en bonnes protéines, ainsi qu'en légumes verts (micronutriments pour fixer les macronutriments). En revanche, la fréquentation d'une salle de sport, de la piscine ou du bois à côté de chez vous est vivement recommandée, car si vous devez reprendre des formes, fabriquer du muscle est absolument impératif.

D'un point de vue strictement alimentaire, il y a 3 cas de figure : 1) vous avez perdu du poids suite à un événement particulier : choc, grossesse (si, si, ça existe !), maladie… vous devriez pouvoir le retrouver assez facilement ; 2) votre constitution est maigre, vous êtes « fait comme ça » : difficile d'espérer vous enrober, en revanche vous pouvez développer votre masse musculaire via un entraînement adapté, c'est même la configuration idéale ; 3) vous perdez du poids régulièrement depuis quelque temps sans cause particulière, là c'est direction le médecin.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Acide linoléique conjugué (ALC)
- ✔ Protodioscine
- ✔ Nitrates végétaux
- ✔ Carnosine

✔ Citrulline

✚ MON ORDONNANCE

✔ Agneau : 2 fois par semaine, 100 grammes
✔ Asperge : 2 fois par semaine, 200 grammes
✔ Betterave cuite : 2 fois par semaine, 200 grammes
✔ Bœuf : 3 fois par semaine, 100 grammes
✔ Pastèque : 3 fois par semaine, 200 grammes

PROSTATE (TROUBLES), ANDROPAUSE

Ces messieurs aussi, vieillissent. Eux aussi se fragilisent, eux aussi doivent surveiller particulièrement leur cœur et… leur tour de taille arrivé un certain âge. Parmi les plaintes les plus courantes, une envie quasi permanente d'uriner, à cause d'une prostate qui grossit et « compresse » les organes urinaires. Figurez-vous que certains hommes, aux habitudes alimentaires légèrement différentes des nôtres, n'en souffrent pas ou presque. Preuve que l'assiette est en rapport direct avec le confort urinaire masculin : près d'1 Occidental sur 2 se plaint de sa prostate, contre à peine 1 Chinois sur 6 ! Les Chinois expatriés, qui modifient leurs habitudes alimentaires ancestrales, rejoignent les « scores » des Occidentaux, ce qui laisse entendre que la génétique n'est pour rien dans cette affaire… Sans forcément passer aux nems et au potage aux nids d'hirondelles, c'est le moment ou jamais de se mettre aux tomates cuites, bourrées de lycopène, LE composé protecteur de la prostate. Et aux graines de citrouille, à grignoter telles quelles à l'apéritif, véritable bain de Jouvence pour la prostate.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Lycopène
- ✔ Diglucoside secoisolaricirésinol (SDG)
- ✔ Kaempférol
- ✔ Glucosinolates
- ✔ Lignanes

✙ MON ORDONNANCE

- ✔ Tomate : 1 fois par jour, 100 grammes de tomate cuite
- ✔ Graines de lin : 1 fois par jour, 1 c. à s.

- ✔ Amande : 1 fois par jour, 1 poignée
- ✔ Chou : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Huile d’olive : 2 fois par jour, 1 c. à s.

PSORIASIS

Cette maladie cutanée est multifactorielle. Le corps produit de la nouvelle peau sans éliminer l'ancienne, d'où « embouteillage » sur le site, apparition de plaques, desquamation, etc. Quels que soient les aspects psychologiques et thérapeutiques à prendre en compte, il y a toujours un problème avec les acides gras. Ne pas aggraver son cas de ce côté-là, c'est déjà un bon point !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Oméga 3
- ✔ Carnosine
- ✔ Bêta-carotène
- ✔ Psoralène
- ✔ Squalène
- ✔ Sylimarine

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Sardine, hareng, anchois… 3 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Bœuf : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Carotte : 3 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Figue : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Huile d'olive : 2 fois par jour, 1 c. à s.
- ✔ Artichaut : 1 fois par semaine, 200 grammes

RÉTENTION D'EAU

Quand on garde trop d'eau dans son corps, on gonfle. C'est mathématique. On prend du poids (des kilos d'eau), des jambes (en poteau), on se plaint d'être bouffi. En dehors de l'aspect esthétique de la chose, un tout autre problème concerne les conséquences médicales : tout ce poids à porter, tout ce liquide à faire circuler, cela fatigue l'appareil locomoteur, le cœur, l'appareil circulatoire. Tout cela vous paraît flou, ne vous parle pas ? Et « maigrir du bas », ça vous parle mieux ? Alors on y va : 1) on raye définitivement de son vocabulaire l'abus d'aliments trop salés et/ou sucrés, et l'insuffisance de fruits et légumes ; 2) on se rend le plus souvent possible à la piscine pour des séances d'aquagym ou, au moins, de natation, selon le grand principe : l'eau attire l'eau. Idéal et indispensable.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Phloroglucinol
- ✔ Fructosanes
- ✔ Cyanidine

✙ MON ORDONNANCE

- ✔ Algue 3 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Poireau 3 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Grenade 2 fois par semaine, 100 grammes

RHUMATISMES

Les rhumatismes ont une forte composante inflammatoire. Rien d'étonnant, donc, à ce que des aliments renfermant des substances anti-inflammatoires se révèlent efficaces non seulement pour prévenir les douleurs, mais aussi pour les soulager. À l'inverse, les aliments « pro-inflammatoires » (produits industriels riches en mauvais gras, en sel, en sucre…) sont à consommer avec la plus grande modération, voire à éviter carrément en période critique !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Chondroïtine
- ✔ Glucosamine
- ✔ Sulforaphane
- ✔ Oméga 3

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Poulet : 3 fois par semaine, 150 grammes
- ✔ Soupe de poisson : 1 fois par semaine, 30 cl
- ✔ Brocoli : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Sardine, hareng : 3 fois par semaine, 100 grammes

RHUME/GRIPPE

Vous êtes touché par l'un ou l'autre de ces virus ? Vite ! Pas un repas à perdre pour soutenir l'immunité à l'aide de la vitamine C, des bons gras, du sélénium et de la vitamine E. Mais aussi dégager les voies respiratoires grâce à des composés « anticongestion » et à d'autres, qui fluidifient les sécrétions des bronches, faire baisser la fièvre éventuelle tout en réduisant les maux de tête qui l'accompagnent souvent. Adoucir les maux de gorge, aussi…

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Glucosinolate
- ✔ Avénacoside
- ✔ Quercétine
- ✔ Allyl-isothiocynate

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Ail : tous les jours, 1 gousse
- ✔ Avoine : 1 jour sur 2, 30 grammes de céréales
- ✔ Pomme : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Wasabi : 2 à 3 fois par semaine, 1 c. à c.

SÉROPOSITIVITÉ, SIDA

Grâce aux immenses progrès des traitements, certains malades ont été déclarés comme guéris. C'est récent, et c'est rare, mais donc, c'est possible. Continuons le combat ! La nutrition fait partie intégrante du traitement en cas de séropositivité et, a fortiori, de Sida. D'autant que cette maladie augmente légèrement les besoins caloriques… tout en coupant l'appétit. Résultat : on se retrouve parfois dans une situation catastrophique, avec des malades qui devraient manger plus alors qu'ils mangent moins… et les graves conséquences de la dénutrition qui ne se font pas attendre. Une alimentation revue et corrigée (notamment en protéines) permet d'éviter ou au moins de limiter la perte de poids, un point crucial pour conserver une immunité en bon état. Mais elle possède d'autres atouts : elle renforce le système immunitaire, prévient la dégradation du patient et surtout l'aide à mieux tolérer ses traitements. C'est vital !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Acide linoléique conjugué (ALC)
- ✔ Protodioscine
- ✔ Nitrates végétaux
- ✔ Carnosine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Agneau : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Asperge : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Betterave cuite : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Bœuf : 3 fois par semaine, 100 grammes

SOLEIL (SE PROTÉGER)

C’est en quelque sorte le tube de l’été, pas celui sur lequel on danse ni la crème solaire que l’on étale sur sa peau, mais plutôt le leitmotiv à… avaler dès que le soleil tape. Vous vous demandez comment des rondelles de tomates peuvent vous protéger des rayons ? Alors la réponse est tout simple : la crème solaire place un « filtre » entre le soleil et la peau. Certes. Mais les rayons pénètrent tout de même (sinon, on ne bronzerait pas !), ne serait-ce que partout où vous n’avez pas étalé ladite crème, et une fois dans la place, s’attaquent tranquillement à notre ADN, accélérant notre vieillissement et la désorganisation des cellules. Les compléments alimentaires « préparation solaire » à prendre avant, pendant et après l’exposition contiennent les mêmes antioxydants que les aliments que nous vous proposons. Oh, les belles salades de l’été craquantes, nettement plus sexy que les « pilules solaires » ! Veinards, vous allez vous régaler ! Comprenons-nous bien : il est hors de question d’adopter la « toast-attitude » sous prétexte qu’on a avalé quelques bouchées de maïs au déjeuner. Il s’agit simplement d’aider notre organisme à se protéger de l’intérieur. Quoi de plus normal ?

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Bêta-carotène
- ✔ Oméga 3
- ✔ Carnosine
- ✔ Sylimarine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Carotte : 3 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Sardine, hareng, anchois… 3 fois par semaine, 100 grammes

- ✔ Bœuf : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Artichaut : 1 fois par semaine, 200 grammes

SOMMEIL (TROUBLES)

Sauf cas particuliers (repas trop chargé ou café pris tardivement par exemple), l'insomnie est rarement directement causée par l'alimentation. En revanche, certains aliments peuvent faciliter l'endormissement, un sommeil plus profond, induire une détente nerveuse propice au sommeil. Notamment grâce à des composés qui se transforment en tryptophane (une substance sédative) ou à des acides aminés anti-insomnie ! Sans compter que certaines carences (oméga 3, fer) favorisent les troubles du sommeil.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Cannabidiol (CBD)
- ✔ Safranal
- ✔ Tryptophane

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Graines de chanvre : tous les jours, 1 c. à s. à saupoudrer sur les plats
- ✔ Safran : tous les jours, 1 c. à s.
- ✔ Yaourt : tous les soirs, 1 pot

SPASMOPHILIE (ET TÉTANIE)

Un spasmophile est, par définition, quelqu'un d'ultrasensible à tout. À la fatigue, aux horaires de repas décalés, aux plats du jour avalés à la va-vite et dans le stress, au bruit, au froid, au chaud, au manque de sommeil, au manque d'air, aux déficiences – même légères – en vitamines et minéraux. Bref, chez le spasmophile, tout prend des proportions plus importantes que chez les autres. Un conseil : surveillez attentivement les apports en calcium et magnésium, ce sont les deux piliers de votre « traitement diététique ». Mais ce n'est pas tout, loin de là. On a vu que des repas archi-équilibrés étaient essentiels. Évitez toutes les « surprises » en général : en ce qui vous concerne, elles ne donnent rien de terrible.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Magnésium
- ✔ Lycopène
- ✔ Cyanidine
- ✔ Sulfide

✙ MON ORDONNANCE

- ✔ Amande : 1 fois par jour, 1 poignée en collation
- ✔ Tomate : 1 fois par jour, 100 grammes de tomate cuite
- ✔ Grenade : 1 fois par jour, 20 cl de jus de grenade
- ✔ Oignon : 1 fois par jour, 20 grammes d'oignon cuit

SPORT (DIFFICULTÉS DIGESTIVES EN CAS DE SPORT INTENSIF)

30 à 50 % des sportifs de haut niveau souffrent de troubles digestifs. Au point d'en perdre tous leurs moyens lors d'une compétition, voire de devoir y renoncer pour cause de diarrhées à répétition. Le sport impose en effet une redistribution sanguine temporaire qui favorise les muscles et la peau au détriment du système digestif. Les intestins, donc, sont le maillon faible du sportif. Or, il se trouve que plus de 30 % des sportifs sont intolérants à au moins un aliment… très souvent ceux habituellement recommandés en grande quantité (lait – à cause du lactose – pâtes – à cause du gluten – ou œufs !). Comme en plus l'hypersensibilité alimentaire est aggravée par l'exercice physique de longue durée, la déshydratation, les régimes, la prise d'anti-inflammatoires, le stress, l'adaptation, le « terrain », il n'est pas étonnant que les symptômes s'aggravent sensiblement au fil du temps. D'autant que cette intolérance ne s'exprime pas nécessairement par des problèmes digestifs (bien que ce soit fréquent), mais peut prendre la forme de douleurs musculaires ou articulaires, de sinusites, de fatigue mentale ou de troubles de l'humeur. Pourquoi ne pas modifier les recommandations diététiques, puisque l'on sait tout cela ? C'est l'un des grands mystères actuels : les connaissances évoluent mais les recommandations, non.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Probiotiques
- ✔ Curcumine
- ✔ Berbérine
- ✔ Glutamine

MON ORDONNANCE

- ✔ Boisson au kéfir : tous les jours, 25 cl
- ✔ Curcuma : 3 fois par jour, 1 pincée sur les plats
- ✔ Tisane d’épine-vinette : 1 fois par jour
- ✔ Yaourt : 3 fois par jour, 1 pot

SPORT (INTENSIF)

Une demi-journée voire une journée à transpirer, ça se prépare. Attention, la digestion est plus délicate pendant les longues périodes d'entraînement ou de compétition. Prenez vos précautions en choisissant particulièrement bien vos aliments.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Probiotiques
- ✔ Curcumine
- ✔ Berbérine
- ✔ Chondroïtine
- ✔ Glucosamine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Kimchi : 3 fois par semaine, 150 grammes
- ✔ Curcuma : 3 fois par jour, 1 pincée sur les plats
- ✔ Tisane d'épine-vinette : 1 fois par jour
- ✔ Poulet : 3 fois par semaine, 150 grammes
- ✔ Soupe de poisson : 1 fois par semaine, 30 cl

SURPOIDS

Pas de mystère : perdre du poids ou garder une ligne filiforme passe par une assiette bien pensée. Équilibrée et variée, certes, mais aussi et surtout riche en protéines maigres, en aliments à index glycémique bas, en fruits et légumes (5 par jour minimum !), en « bons gras » et en vitamines/minéraux. Un challenge de chaque jour, de chaque repas, mais aux résultats garantis.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Resvératrol
- ✔ Tyrosine
- ✔ Agarose
- ✔ Bromélaïne

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Raisin : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Fromage : tous les jours, 30 grammes
- ✔ Agar-agar : 1 fois par jour, 1 sachet de 2 grammes dans un grand mug d'infusion très chaude
- ✔ Ananas : 1 jour sur 2, 100 grammes

SYNDROME PRÉMENSTRUEL

Près de 8 femmes sur 10 ressentent un inconfort avant les règles dont 1 subit un véritable syndrome prémenstruel : douleurs dans le ventre et les reins, rétention d'eau, acné, troubles digestifs, humeur en dents de scie (voire vraie déprime), migraines, asthme, herpès… tous ces symptômes sont possibles, mais on n'en cumule généralement pas plus de 2 ou 3 ! Déséquilibre hormonal et mauvaise circulation sanguine sont les deux responsables principaux… Deux fronts sur lesquels vous pouvez lutter avec votre fourchette. Un bon statut en magnésium et en calcium est aussi essentiel. La condition pour que votre stratégie diététique soit efficace : consommer régulièrement les aliments recommandés tout au long du cycle (soja, huiles de bourrache, d'onagre, fruits secs, légumes secs, céréales complètes, agrumes, pomme, poissons en conserve, choux…). Surtout les 15 derniers jours avant l'arrivée présumée des règles. Dernier détail : plus on est stressée, plus on a mal. À bon entendeur…

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Zingibérène
- ✔ Lignanes
- ✔ Safranal
- ✔ Acide citrique

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Gingembre : tous les jours, 10 grammes râpés sur les aliments
- ✔ Graines de lin : tous les jours, 1 c. à s.
- ✔ Safran : tous les jours, 1 c. à c.
- ✔ Citron : tous les jours, 1 citron pressé

TABAC (SEVRAGE)

Six millions d'entre nous succombent chaque année à ses méfaits. Et en 2030, ce sera 8 millions… dont plus d'un tiers par maladies cardio-vasculaires, soit deux fois plus que du cancer du poumon ! Pourtant, suicidaire, l'humanité continue à fumer. Une fois pris dans les filets du tabac, on a du mal à en sortir, en partie parce que le spectre du surpoids plane sur les fumeurs repentis. Résultat, bon nombre n'osent pas s'arrêter, voire reprennent la cigarette car ils ne parviennent pas à maîtriser leur poids. Pourtant, l'assiette peut encore une fois venir à notre secours : certains aliments « appellent » la cigarette (alcool, barres chocolatées, pain blanc, soda et autres boissons sucrées, sucre, sucrerie…), d'autres au contraire aident à espacer l'envie d'en griller une (agrumes, avoine en flocons, blette, betterave, céréales complètes, choux, courgette…). Ne vous trompez pas ! Un conseil de base : des fruits et légumes à chaque repas, c'est obligatoire !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Tyrosine
- ✔ Agarose
- ✔ 1,3 bêta-glucane
- ✔ Phloroglucinol

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Amande : tous les jours, 1 poignée
- ✔ Agar-agar : 1 fois par jour, 1 sachet de 2 grammes dans un grand mug d'infusion très chaude
- ✔ Avoine : tous les matins, 1 c. à s. de son d'avoine dans un laitage
- ✔ Algues : 3 fois par semaine, 200 grammes

TENDINITE

Responsable n° 1 de la tendinite : une insuffisance d'hydratation pendant l'activité. L'eau « huile » les articulations et les tendons, ne l'oubliez jamais ! Bien sûr d'autres facteurs peuvent intervenir, notamment l'utilisation d'un matériel inadapté (vélo mal réglé pour le sportif, clavier d'ordinateur non ergonomique). Une tendinite qui « dure » ou qui « revient » peut être entretenue par de mauvaises habitudes alimentaires. C'est un grand classique auquel on ne pense pourtant jamais ! Par ailleurs, en plein cœur de la crise, les « bons aliments » aident à accélérer la récupération, la guérison et à éviter que la tendinite devienne chronique.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Chondroïtine
- ✔ Glucosamine
- ✔ Sulforaphane
- ✔ Oméga 3

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Poulet : 3 fois par semaine, 150 grammes
- ✔ Soupe de poisson : 1 fois par semaine, 30 cl
- ✔ Brocoli : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Sardine, hareng : 3 fois par semaine, 100 grammes

THROMBOSE (CAILLOTS)

Un sang trop « épais », qui a tendance à coaguler (faire des caillots), favorise dramatiquement la survenue d'attaques cardiaques ou d'accidents vasculaires cérébraux. Certains aliments fluidifient le sang, exactement comme l'aspirine, tandis que d'autres s'opposent à l'action néfaste des graisses saturées (qui « bouchent ») ou détruisent des mini-caillots tout en empêchant l'obstruction des artères.

Si au contraire votre sang a déjà du mal à coaguler ou que vous êtes sous traitement anticoagulant, méfiez-vous des aliments conseillés à cette page !

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Nattokinase
- ✔ Glucosinolates
- ✔ Oméga 3
- ✔ Resvératrol

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Graines de soja : 1 jour sur 2, 200 grammes
- ✔ Wasabi : tous les jours, 1 c. à c.
- ✔ Poisson gras (saumon, sardine, anchois…) : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Raisin : tous les jours, 100 grammes

TRIGLYCÉRIDES

Les triglycérides sont des graisses qui circulent dans notre sang, comme le cholestérol. Ils proviennent soit de l'alimentation, soit sont fabriqués par notre foie à partir d'aliments sucrés ou d'alcool que nous consommons. Donc, dans tous les cas, l'alimentation est à leur origine. Plus on mange sucré et on boit d'alcool, plus on risque d'avoir un taux de triglycérides trop élevé. Et là, on est bien embêté car l'organisme n'en a pas besoin, sauf en cas de grand froid ou d'effort physique prolongé. Normalement, le taux de triglycérides ne doit pas dépasser 1,5 g/l de sang, et même 1,3 g pour les patients cardiaques.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ S-Allyl cystéine (SAC)
- ✔ Anthocyanes
- ✔ Amidon résistant

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Ail (noir) : 1 jour sur 2, 1 gousse
- ✔ Aubergine : 3 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Pâtes complètes : 1 jour sur 2, 200 grammes cuites

TURISTA

Grand classique de l'été, la turista touche, comme son nom l'indique, les touristes. Tous, indifféremment, où qu'ils aillent. C'est que leur flore intestinale n'est pas habituée aux microbes « du coin », ce qui déclenche des diarrhées répétées, car l'organisme s'efforce d'évacuer l'intrus. En l'occurrence, mieux vaut tout faire pour ne pas le laisser entrer… Mais si c'est trop tard, vos choix alimentaires peuvent accélérer la guérison.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Probiotiques
- ✔ Curcumine
- ✔ Berbérine
- ✔ Glutamine

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Boisson au kéfir : tous les jours, 25 cl
- ✔ Curcuma : 3 fois par jour, 1 pincée sur les plats
- ✔ Tisane d'épine-vinette : 1 fois par jour
- ✔ Yaourt : 3 fois par jour, 1 pot

ULCÈRE À L'ESTOMAC

Si vous souhaitez apaiser les douleurs et accélérer la cicatrisation de votre ulcère, vous avez intérêt à laisser tomber les vieux manuels de diététique… Car les fibres aident à la cicatrisation (d'ailleurs une alimentation pauvre en fibres favorise l'installation de l'ulcère), les épices améliorent la circulation sanguine locale et sont anesthésiantes (surtout les piments), la réglisse agit comme les médicaments habituellement prescrits contre l'ulcère…

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Proanthocyanidines
- ✔ Acide chélidonique
- ✔ Sulforaphane
- ✔ Papaïne

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Cranberry : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Asperge : 3 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Brocoli : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Papaye : 1 à 2 fois par semaine, 100 grammes

VIEILLISSEMENT (PRÉVENTION)

L'alimentation anti-âge n'est pas un mythe. La longévité est clairement corrélée à des habitudes alimentaires plutôt frugales, fondées sur les apports végétaux, variées et avec de la mesure en tout : aucun « régime » spécialement axé sur tel ou tel aliment. Pas d'exclusion, certes, mais… un peu de favoritisme tout de même pour nos chouchous les fruits et légumes (des mines absolues d'antioxydants), les poissons et les bons gras.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ Anthocyanes
- ✔ Coenzyme Q10
- ✔ Oméga 3
- ✔ Xyloglucoside de phlorétine

✜ MON ORDONNANCE

- ✔ Myrtilles (ou mélange de baies/fruits rouges et noirs) : 1 jour sur 2, 100 grammes
- ✔ Viande rouge : 2 fois par semaine, 100 grammes
- ✔ Graines de lin : 1 jour sur 2, 1 c. à s.
- ✔ Pomme : tous les jours, 100 grammes

VOMISSEMENTS

Quand on vomit, on se préoccupe généralement plus de ce qui sort que de ce qui pourrait rentrer. Pardon pour la poésie, mais chacun comprend que l'enjeu est plutôt de se débarrasser de quelque chose dont le corps ne veut pas. C'est très bien lorsque c'est ponctuel, et motivé par une réelle intoxication. Dans ce cas, rien à faire, à part boire régulièrement de l'eau pour éviter la déshydratation. Tout autre est la situation où l'on vomit régulièrement, pour des raisons nerveuses (stress) ou hormonales (grossesse). Il existe des aliments « antinausées » remarquablement efficaces, et d'autres qui aident à reminéraliser l'organisme, lequel se déleste à chaque passage aux toilettes (ou dans la bassine) de précieux minéraux.

LES MÉSONUTRIMENTS RECOMMANDÉS

- ✔ 6-gingérol
- ✔ Sulforaphane
- ✔ Papaïne

✚ MON ORDONNANCE

- ✔ Gingembre : tous les jours, râpé sur les plats
- ✔ Brocoli : 2 fois par semaine, 200 grammes
- ✔ Papaye : 1 à 2 fois par semaine, 100 grammes

MANGER MÉSO POUR UNE SANTÉ AU TOP : VOTRE PROGRAMME EN 7 JOURS

QU'Y A-T-IL DANS VOTRE PROGRAMME MÉSO ANTI-ÂGE ?

Des experts méso au menu

- Des légumes
- Des fruits
- Des herbes, épices, aromates
- Des tisanes, des jus verts…
- De la viande maigre, du poisson, des fruits de mer
- Des céréales complètes, des légumineuses
- Des noix
- Du lait végétal (d'amande, d'avoine ou de riz principalement)
- Du miel
- Des algues et micro-algues (spiruline…)
- Du cacao en poudre
- …

Mais aussi…

- Du temps pour vous
- De la marche, de la marche, de la marche !
- Des exercices de respiration, pour renouer avec cette fonction souvent bâclée et donner de l'air à vos cellules
- Des tisanes, à consommer sans modération

- Des exercices physiques, pour muscler votre moral autant que votre corps
- Des exercices de relaxation pour apprendre à lâcher prise
- Des exercices de yoga pour vous détendre et tendre vers la sérénité

Des collations

Le jus vert (élixir végétal) : c'est LE breuvage idéal pour profiter des meilleurs mésonutriments dans leur plus simple appareil. Impossible d'emporter votre blender au travail ? Glissez une Thermos dans votre sac.

Le goûter : il s'agit ici de combler l'appétit des plus affamés, mais vous pouvez faire l'impasse.

Des exercices physiques pour muscler votre moral autant que votre corps

Relaxation : sans toujours en être conscient, vous êtes soumis au stress : la relaxation permet d'en baisser le niveau, notamment le taux de cortisol (« hormone du stress ») en cause dans les accidents cardiaques, la prise de poids (liée au stress, donc), et l'insulinorésistance, premier stade du diabète de type 2.

Exercices respiratoires : les exercices respiratoires que nous vous proposons sont tout simples et ne demandent que quelques minutes : ne les sous-estimez pas, ils participent à une bonne oxygénation de l'organisme, à la régularité du rythme cardiaque, à une gestion facilité des émotions et de l'appétit (donc du poids), à une plus grande faculté de concentration…

Gym : à la maison ou au travail si votre environnement le permet (organisez un break abdos dans votre service, il y aura sûrement

des candidats !), une chaise suffit pour réaliser les quelques mouvements toniques suggérés. Un tour de pâté de maisons, l'ascension de quelques étages, descendre deux stations avant la vôtre… c'est facile, vite fait et, finalement, agréable. Et cela permet surtout de relancer la circulation, de renforcer vos muscles (et donc vos os), d'assouplir vos articulations, de mieux contrôler votre glycémie (taux de sucre dans le sang).

Yoga : nous avons trié sur le volet les mouvements qui s'inscrivent bien dans votre nouvelle vie. C'est fou ce que de courtes séances quotidiennes peuvent faire de bien, tant à votre posture qu'à votre moral, à votre cœur qu'à vos muscles !

Des tisanes

Chaudes ou fraîches, avant de vous glisser sous la couette. Vous trouverez les plantes de vos tisanes en boutiques diététiques, en pharmacie en herboristerie et dans certaines grandes surfaces. Choisissez-les bio, évidemment.

VOTRE LISTE DE COURSES

LÉGUMES

- [ ] Ail 1 tête
- [ ] Artichaut 1
- [ ] Artichauts violets 2
- [ ] Asperges vertes 500 g
- [ ] Avocats 2
- [ ] Basilic 1 bouquet
- [ ] Betteraves 3
- [ ] Brocoli 1
- [ ] Carottes 5
- [ ] Céleri-rave 1
- [ ] Ciboulette 1 bouquet
- [ ] Concombres 2
- [ ] Coriandre 1 bouquet
- [ ] Curcuma rhizome 1
- [ ] Échalotes 3
- [ ] Fenouil 1 bulbe
- [ ] Germes de soja 40 g
- [ ] Gingembre 4 cm
- [ ] Haricots verts 100 g
- [ ] Mâche 1 poignée
- [ ] Menthe 1 bouquet
- [ ] Oignon 1
- [ ] Oignon nouveau 1
- [ ] Persil 1 bouquet
- [ ] Poireaux 2
- [ ] Pommes de terre 2
- [ ] Potiron 1 tranche
- [ ] Pousses d’épinards 250 g
- [ ] Radis roses 1 botte
- [ ] Thym 1 bouquet
- [ ] Tomate 1
- [ ] Tomates cerises 6

FRUITS

- [ ] Abricots 2
- [ ] Bananes 4
- [ ] Cassis 500 g
- [ ] Cerises 100 g

- [ ] Citrons jaunes 15
- [ ] Citrons verts 4
- [ ] Clémentines 4 (ou 1 orange et 2 abricots)
- [ ] Fraises 250 g
- [ ] Framboises 500 g
- [ ] Granny-smith 2
- [ ] Grenade 1
- [ ] Groseilles 1 barquette
- [ ] Kiwi 1
- [ ] Mangues 2
- [ ] Melon 1
- [ ] Oranges 5
- [ ] Pamplemousse 1
- [ ] Papaye verte 1
- [ ] Poires 5
- [ ] Pommes 5

ÉPICERIE

- [ ] Abricots secs 1 sachet
- [ ] Agar-agar 1 sachet
- [ ] Amandes 1 sachet
- [ ] Amandes effilées 1 sachet
- [ ] Anchois 1 petite boîte
- [ ] Bouillon de légumes en cube 1 paquet
- [ ] Cacahuètes nature 1 sachet
- [ ] Cacao 1 paquet
- [ ] Cannelle 1 bâton
- [ ] Cannelle en poudre 1 flacon
- [ ] Cranberries séchées 1 sachet
- [ ] Curcuma en poudre 1 flacon
- [ ] Eau gazeuse 1 litre
- [ ] Flocons d’avoine 1 paquet
- [ ] Flocons de noix de coco 1 paquet
- [ ] Gari 1 pot
- [ ] Graines de chia 1 sachet
- [ ] Graines de cumin 1 flacon
- [ ] Graines de lin 1 sachet
- [ ] Graines de sésame 1 flacon
- [ ] Huile d’olive 1 bouteille
- [ ] Huile de colza 1 bouteille
- [ ] Huile de lin 1 bouteille

- [ ] Huile de noix 1 bouteille
- [ ] Jus de raisin rouge 50 cl
- [ ] Lait d’amande 1 pack
- [ ] Lentilles 1 paquet
- [ ] Miel d’acacia 1 pot
- [ ] Moutarde 1 pot
- [ ] Myrtilles séchées 1 sachet
- [ ] Noix 500 g
- [ ] Noix de cajou 1 sachet
- [ ] Nori déshydraté 1 sachet
- [ ] Nuoc-mâm 1 flacon
- [ ] Œufs 6
- [ ] Olives noires 1 pot
- [ ] Origan en poudre 1 flacon
- [ ] Pâte miso 1 pot
- [ ] Penne complètes 1 paquet
- [ ] Pois chiches 1 petite boîte
- [ ] Poivre
- [ ] Polenta précuite 1 sachet
- [ ] Poudre d’amandes 1 sachet
- [ ] Pruneaux 1 sachet
- [ ] Purée d’amandes 1 pot
- [ ] Quinoa 1 paquet
- [ ] Raifort 1 pot
- [ ] Raisins secs 1 sachet
- [ ] Riz complet 1 paquet
- [ ] Riz semi-complet 1 paquet
- [ ] Sardines à l’huile 1 boîte
- [ ] Sarrasin complet 1 paquet
- [ ] Sauce soja 1 flacon
- [ ] Sauce tomate 1 bocal
- [ ] Spiruline en poudre 1 flacon
- [ ] Sucre roux 1 paquet
- [ ] Tagliatelles complètes 1 paquet
- [ ] Tartines craquantes au sarrasin 1 paquet
- [ ] Thé blanc 1 paquet
- [ ] Thé vert bio 1 paquet
- [ ] Thon au naturel 1 boîte
- [ ] Tofu fermenté 1 paquet
- [ ] Vanille 1 gousse
- [ ] Vinaigre balsamique 1 bouteille
- [ ] Vinaigre de cidre 1 bouteille
- [ ] Wasabi 1 tube

- [ ] Yaourts nature 6

PRODUITS FRAIS

- [ ] Camembert 1
- [ ] Choucroute cuite 250 g
- [ ] Crème de soja 1 briquette
- [ ] Fromage frais à tartiner 1
- [ ] Lait fermenté 25 cl
- [ ] Parmesan 50 g

BOUCHERIE

- [ ] Blanc de poulet 1

POISSONNERIE

- [ ] Bulots 10
- [ ] Cabillaud 2 pavés
- [ ] Crevettes cuites et décortiquées surgelées 1 sachet
- [ ] Huîtres 6
- [ ] Rouget 1
- [ ] Saumon 1 pavé
- [ ] Tourteau ½
- [ ] Truite 1

PRODUITS SURGELÉS

- [ ] Cerises 1 sachet
- [ ] Mélange fruits rouges 1 sachet

BOUTIQUE BIO OU HERBORISTERIE

- [ ] Badiane 2 étoiles
- [ ] Eau de fleur d’oranger 1 flacon
- [ ] Eau de rose 1 flacon
- [ ] Huile essentielle gingembre 1 flacon
- [ ] Huile amande douce 1 flacon
- [ ] Infusion camomille en vrac 1 sachet
- [ ] Infusion fleurs d’oranger en vrac 1 sachet

- ❑ Infusion fleurs de lavande en vrac 1 sachet
- ❑ Infusion hibiscus en vrac 1 sachet
- ❑ Infusion mélisse en vrac 1 sachet
- ❑ Infusion menthe en vrac 1 sachet
- ❑ Infusion racine de valériane en vrac 1 sachet
- ❑ Infusion romarin en vrac 1 sachet
- ❑ Infusion tilleul en vrac 1 sachet
- ❑ Infusion verveine en vrac 1 sachet

PENSEZ AU PAIN !

- ❑ Pain complet au levain 1

Vos menus

LUNDI

- **Petit-déjeuner.** Thé vert ou infusion de romarin ; muesli méso.
- **Déjeuner.** Anchoïade ; omelette aux asperges ; crumble de poire aux flocons d'avoine.
- **Dîner.** Salade d'artichauts violets ; truite en papillote, brocoli, riz complet ; salade de fruits.

MARDI

- **Petit-déjeuner.** Thé vert ou infusion de romarin ; flocons d'avoine au lait d'amande ; pomme.
- **Déjeuner.** Céleri-rave râpé ; tagliatelles au thon ; compote de pruneaux.
- **Dîner.** Soupe de potiron ; œuf mollet aux lentilles tièdes ; compote de pomme à la badiane.

MERCREDI

- **Petit-déjeuner.** Thé vert ou infusion de romarin ; œuf coque au gingembre ; tartines craquantes purée d'amande ; clémentines (ou abricots).
- **Déjeuner.** Salade de betterave au cumin ; choucroute de la mer ; salade de melon.
- **Dîner.** Salade de tomates au tofu sauce miso ; omelette aux poireaux et au nori ; glace au yaourt et fruits rouges.

JEUDI

- **Petit-déjeuner.** Thé vert ou infusion de romarin ; muesli vitaminé.
- **Déjeuner.** Carottes à l'orange ; pâtes complètes aux asperges et olives noires ; camembert ; pannacotta aux abricots.
- **Dîner.** Salade de papaye verte ; filet de rouget en papillote et brocoli ; verrine de mangue au basilic.

VENDREDI

- **Petit-déjeuner.** Thé vert ou infusion de romarin ; fraises ou pamplemousse ; pain complet et purée d'amandes.
- **Déjeuner.** Salade avocat pois chiches poulet ; artichaut vinaigrette ; granité thé blanc framboises.
- **Dîner.** Salade de haricots verts au tofu ; steak de polenta, salade verte ; clémentines à la fleur d'oranger.

SAMEDI

- **Petit-déjeuner.** Thé vert ou infusion de romarin ; smoothie bowl ultra-méso.
- **Déjeuner.** Rillettes de sardines ; plateau de fruits de mer ; soupe de cerises.
- **Dîner.** Crème de céleri ; makis ; pomme dopée au gingembre.

DIMANCHE

- **Petit-déjeuner.** Thé vert ou infusion de romarin ; bowl banane grenade.
- **Déjeuner.** Coleslaw ; quinoa aux crevettes ; poire pochée.
- **Dîner.** Salade de betterave au concombre ; dos de cabillaud, compotée de mangue et riz complet ; verrine de mangue au basilic.

LUNDI

LEVER

1 grand verre d'eau citronnée : ⅓ de jus de citron pour ⅔ d'eau (si votre estomac le permet, sinon vous boirez cette citronnade au cours de l'un des 3 repas de la journée).

PETIT-DÉJEUNER

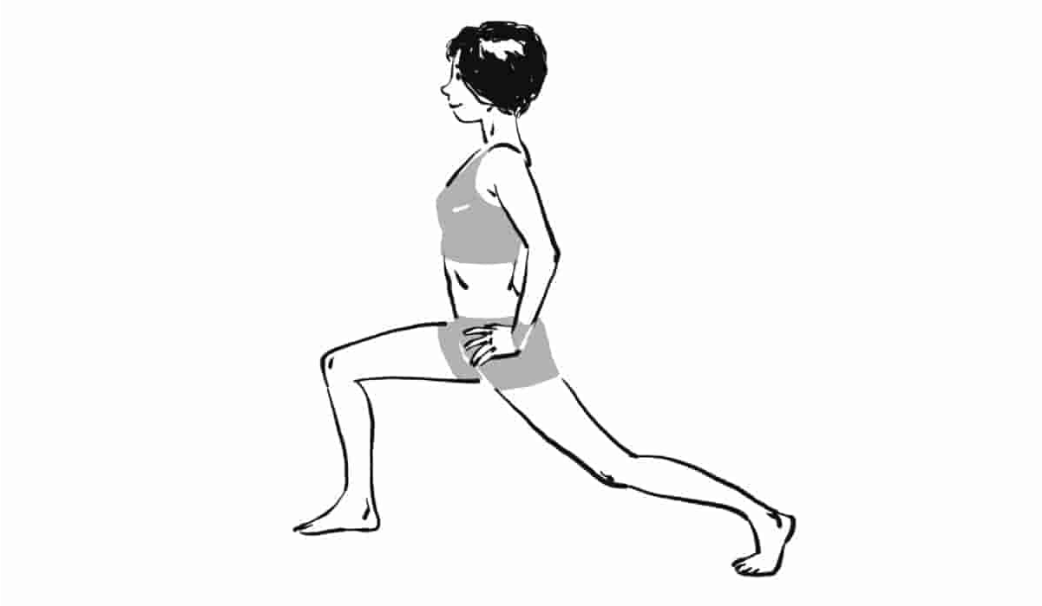
Thé vert bio ou infusion de romarin (sans sucre ni sucrette)

Muesli méso*

Muesli méso. Mixez dans un blender 1 yaourt nature (voir recette) et 2 c. à s. d'huile de lin bio. Ajoutez le jus de ½ citron, 1 banane, 2 c. à c. de sarrasin complet, 1 c. à c. de graines de lin complètes et mixez à nouveau jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

GYM

Debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, avancez le pied droit de façon à ce que le genou forme un angle à 90°. Le genou gauche ne doit pas toucher le sol. Descendez la jambe gauche en inspirant et remontez en expirant, le buste bien droit et les abdos contractés. Faites 15 fentes sur chaque jambe.



COLLATION

Jus vert épinards fenouil pomme. Mettez dans le bol du blender ½ poignée de pousses d'épinards, ¼ de bulbe de fenouil, 1 granny-smith pelée et épépinée. Ajoutez 15 cl d'eau filtrée et mixez jusqu'à obtenir une consistance mousseuse.

DÉJEUNER

Anchoïade. Mixez 6 anchois avec ½ gousse d'ail pelé et le jus de ½ citron. Versez 1 c. à s. d'huile d'olive en continuant à mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène. Servez sur des tranches de pain complet grillées.

Omelette aux asperges (voir recette)

Crumble de poires aux flocons d'avoine (voir recette)

RELAXATION

- Positionnez une chaise face à un mur, puis asseyez-vous, de manière à ce que vos genoux soient à quelques centimètres seulement de la paroi.

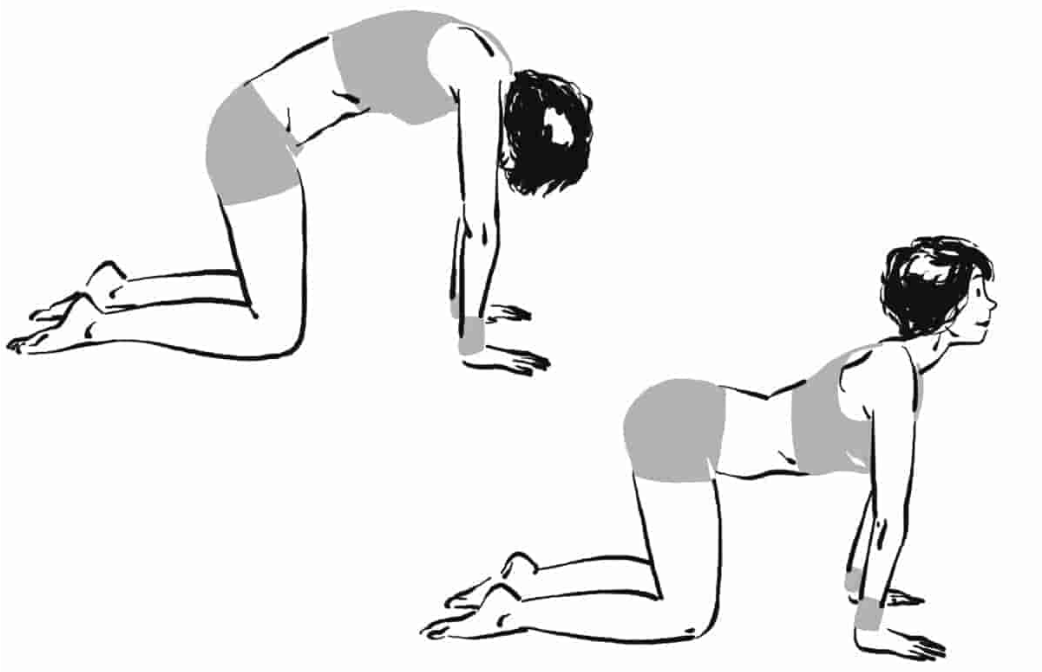
- Posez vos mains sur vos cuisses, gardez le dos bien droit et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Vos pieds sont posés bien à plat sur le sol.
- Inspirez profondément puis, en expirant, penchez la tête en avant et arrondissez votre dos. Ne forcez pas. Recommencez deux ou trois fois afin de détendre votre colonne vertébrale.
- Redressez-vous. En gardant le dos bien droit, posez vos deux mains à plat contre le mur devant vous, à hauteur de vos épaules. Inspirez, puis poussez sur le mur en expirant sans bouger votre buste. Recommencez cinq fois.

COLLATION

Jus rouge. Versez dans le bol d'un blender 1 poignée de fraises, 1 poignée de framboises, 1 poignée de groseilles et le jus de 1 orange. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance mousseuse.

YOGA : LE CHAT ET LA VACHE

À quatre pattes, les mains dans l'axe des épaules et les genoux dans celui des hanches, laissez le dos se placer dans sa position naturelle. Les pieds sont tendus et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le ventre est contracté. Inspirez lentement en creusant le dos. Bombez le torse et redressez la tête. Puis expirez lentement en arrondissant le dos et en baissant la tête. Faites 10 respirations complètes.



DÎNER

- Salade d'artichauts violets (voir recette)
- **Truite en papillote, brocoli, riz semi-complet.** Déposez une truite vidée et lavée dans une feuille de papier sulfurisé ou dans une papillote en silicone. Répartissez les rondelles de ½ citron sur le poisson, du sel, du poivre, 1 c. à c. de curcuma et 1 pincée de thym. Fermez la papillote et enfournez pour 20 minutes à four chaud. Servez avec un bol de riz semi-complet et 4 fleurettes de brocoli cuites à la vapeur.
- Salade de fruits : ½ pomme bio, ½ poire, ½ banane

TISANE DU SOIR

Jetez ½ cuillère à café de tilleul et 1 tête de camomille dans 25 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes puis filtrez. Buvez tranquillement avant de vous coucher.

MARDI

LEVER

1 grand verre d'eau citronnée (si votre estomac le permet, sinon vous boirez cette citronnade au cours de l'un des 3 repas de la journée)

PETIT-DÉJEUNER

Thé vert bio ou infusion de romarin (sans sucre)

Flocons d'avoine + lait d'amande + cannelle. Soit vous préparez tout cela avant de filer sous votre douche et laissez « macérer » ainsi une quinzaine de minutes, soit vous faites chauffer le lait d'amande avec les flocons pendant 2 minutes. Le but dans les deux cas est que l'avoine gonfle et soit bien digeste.

1 pomme

DOUCHE PEAU NEUVE

Juste avant de prendre votre douche, dégainez votre brosse à sec et faites des petits mouvements circulaires sur peau sèche en partant des chevilles et en remontant vers le cœur. Vous n'êtes pas à l'atelier ponçage, ne vous escrimez pas, le principe est d'activer la circulation pour faciliter l'élimination des toxines.

EN PISTE !

Allez au boulot à pied, ça rend plus heureux. En fonction de votre temps de trajet, vous pouvez faire un bout de chemin en transports en commun, et décider de vous arrêter un peu avant le terme habituel de votre parcours. Si vous voulez marcher dix minutes, par exemple, sortez deux arrêts de bus ou de métro avant votre destination.

COLLATION

Smoothie avocat concombre. Prélevez la chair de ½ avocat. Épluchez ½ concombre, coupez-le dans le sens de la longueur, ôtez les graines. Pressez ½ citron. Mettez tous les ingrédients dans le blender avec 3 glaçons puis mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse.

GYM AU BUREAU

Assis, les pieds à plat, inspirez profondément en étirant vos bras vers le haut, sans forcer sur les épaules, c'est le dos qui doit s'étirer. Sur l'expiration, tendez vos bras devant vous en serrant le ventre. Faites une série de 5.

DÉJEUNER

Céleri-rave râpé, filet de citron, échalote, curcuma, huile de colza

Tagliatelles au thon. Versez 1 c. à s. d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y mijoter 50 g de sauce tomate et 1 gousse d'ail hachée. Poivrez, saupoudrez de 1 c. à c. d'origan. Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes à feu doux. Dans une petite poêle, faites chauffer à feu doux 1 c. à s. d'huile d'olive avec 10 olives noires dénoyautées coupées en rondelles et 50 g de thon au naturel émietté. Laissez cuire 5 minutes puis incorporez à la sauce tomate. Poursuivez la cuisson 5 minutes. Plongez 100 g de tagliatelles complètes dans une casserole d'eau salée et laissez-les cuire le temps indiqué sur l'emballage. Égouttez-les. Déposez les pâtes dans un plat de service, nappez de la sauce tomate et servez immédiatement.

Compote de pruneaux. Versez 10 cl d'eau frémissante sur 1 c. à c. de thé vert bio et laissez infuser pendant 5 minutes. Faites cuire 150 g de pruneaux dans le thé pendant 15 minutes à feu doux avec le zeste d'une orange bio. Quand ils sont cuits, mixez-les avec un peu du thé de cuisson et dégustez tiède ou froid.

GYM AU BUREAU

Bien calé au fond du siège, les pieds au sol, inspirez. Sur l'expiration, tendez vos jambes la pointe des pieds dirigée vers vous, comptez jusqu'à 5, puis relâchez. Faites une série de 5.

COLLATION

- 1 poignée de fruits secs (raisins, cranberries, myrtilles…)
- 1 yaourt + 1 c. à c. de cacao amer

EN PISTE !

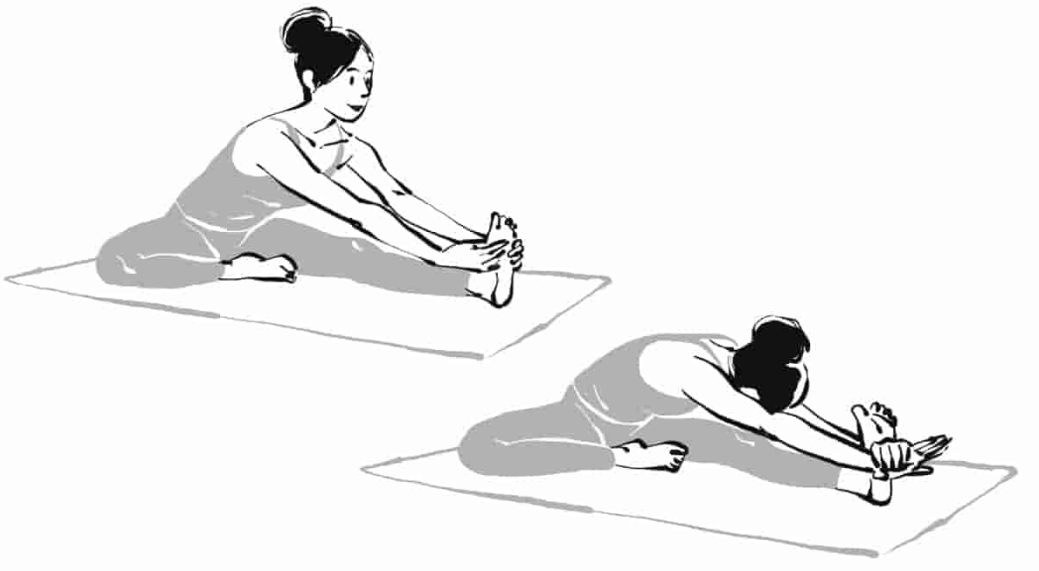
Comment ça, « pas le temps » ? Vous avez pensé à caser cette marche en revenant du travail ? Boudez le métro/bus pour quelques stations ! Impossible, car les enfants attendent à la maison ? Hop, promenade générale ! Embarquez la maisonnée pour ½ heure de balade dans le quartier.

DÎNER

- Soupe de potiron (voir recette)
- **Œuf mollet aux lentilles tièdes.** Faites cuire 100 g de lentilles dans l'eau bouillante pendant 20 minutes. Mélangez 1 c. à c. de moutarde, 1 c. à s. de vinaigre de cidre, 1 c. à s. d'huile de colza, ½ échalote émincée, salez, poivrez et versez sur les lentilles tièdes. Déposez par-dessus un œuf cuit 5 minutes et écalé. Parsemez de persil et de ciboulette ciselés.
- **Compote de pommes à la badiane.** Pelez et épépinez 2 pommes bio, coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans une casserole avec un fond d'eau et 2 étoiles de badiane, 10 minutes sur feu moyen, en mélangeant régulièrement. Ôtez la badiane et écrasez les pommes à la fourchette. Laissez tiédir.

☯ YOGA : LA TÊTE AU GENOU

Assis, repliez le genou droit et posez-le au sol à droite pour ouvrir la hanche. Rapprochez le pied droit du bassin jusqu'à ce qu'il touche l'intérieur de la cuisse gauche. La jambe gauche est allongée au sol, le pied relevé. Sur une inspiration, levez les bras à la verticale et étirez la colonne vers le haut. À l'expiration, penchez-vous à partir de la taille vers le genou gauche et ramenez les bras vers l'avant pour venir saisir la cheville ou les bords du pied. Inspirez et expirez tranquillement dans la posture. Progressez dans la flexion en allongeant le buste sur la cuisse et en venant cueillir la plante du pied avec les mains. Posez le front sur le genou ou amenez-le le plus près possible du genou, sans arrondir le dos. Sur une inspiration, redressez-vous lentement et reprenez la posture de l'autre côté.



🕖 TISANE DU SOIR

Plongez 1 c. à c. d’un mélange de camomille et mélisse dans 1 tasse d’eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. Buvez tranquillement avant de vous coucher.

MERCREDI

LEVER

1 grand verre d'eau citronnée (si votre estomac le permet, sinon vous boirez cette citronnade au cours de l'un des 3 repas de la journée)

PETIT-DÉJEUNER

Thé vert bio ou infusion de romarin (sans sucre)

1 œuf coque au gingembre. Plongez un œuf 3 minutes dans l'eau bouillante. Placez-le dans un coquetier, décalottez-le et versez dedans 1 goutte d'huile essentielle de gingembre. Mélangez à la petite cuillère et dégustez.

4 tartines craquantes au sarrasin (au rayon bio), purée d'amandes

2 clémentines ou 2 abricots (selon saison)

OXYGÉNATION DANS LES TRANSPORTS

En position assise (à l'arrêt si vous êtes en voiture), repliez l'index et le majeur de votre main droite (l'autre, si vous êtes gaucher) à l'intérieur de la paume. Sans forcer, car cette position va juste vous permettre de boucher vos narines alternativement. Commencez par boucher une narine avec le pouce, respirez profondément (yeux fermés, c'est mieux), expirez à fond. Procédez à cette respiration/expiration 3 fois de suite avec la même narine. Bloquez ensuite l'autre narine, cette fois avec l'annulaire et inspirez/expirez à fond 3 fois, lentement.

COLLATION

Smoothie pétillant concombre citron vert. Mettez dans le blender ¼ de concombre coupé en tronçons, 1 cm de gingembre pelé, le jus de 1 citron vert et 6 feuilles de menthe. Mixez jusqu'à

obtenir une consistance lisse. Versez dans un grand verre et complétez d'eau gazeuse.

✌ RELAXATION

Étirez votre nuque, en souplesse : penchez la tête sur le côté en rapprochant le plus possible votre oreille droite de votre épaule droite, sans soulever l'épaule ; alternez avec le côté gauche. Faites une série de 10. Pour finir, balancez très doucement la tête de gauche à droite, en formant un demi-cercle une dizaine de fois.

🕐 DÉJEUNER

- Salade de betteraves, graines de cumin, huile d'olive
- **Choucroute de la mer.** Déposez dans le panier du cuit-vapeur 2 pommes de terre et 1 pavé de cabillaud arrosé de jus de citron et saupoudré de curcuma et de poivre, laissez cuire pendant 10 minutes. Salez. Réchauffez 150 g de choucroute cuite nature. Disposez la choucroute dans l'assiette et le poisson en cubes par-dessus.
- **Salade de melon.** Arrosez 5 c. à s. de billes de melon avec le jus de ½ citron vert. Parsemez de feuilles de menthe ciselées.

🏃 EN PISTE !

Vous avez redécouvert le plaisir de vous sentir délassé, après une marche… Il faut persévérer : en hiver, échappez-vous entre 13 heures et 14 heures et marchez ½ heure, c'est le moment où la lumière est à son maximum, avec un effet positif sur le mental.

🏋 GYM AU BUREAU

Assis sur une chaise, le dos droit, les épaules les plus détendues possible. Sur l'inspiration, posez votre main droite sur votre épaule gauche. Sur l'expiration tournez votre tête vers la droite pour étirer

les muscles de l'épaule gauche. Changez de côté et répétez cet exercice 10 fois.

COLLATION

5 noix

Jus de betterave lactofermenté (voir recette).

BAIN AUX PLANTES

Mélangez 4 c. à s. de verveine, 4 c. à s. de menthe et 4 c. à s. de romarin. Plongez-les dans 3 litres d'eau bouillante et laissez infuser 15 minutes. Filtrez avant de verser dans l'eau du bain. Relaxez-vous pendant 30 minutes. Ne vous rincez pas.

DÎNER

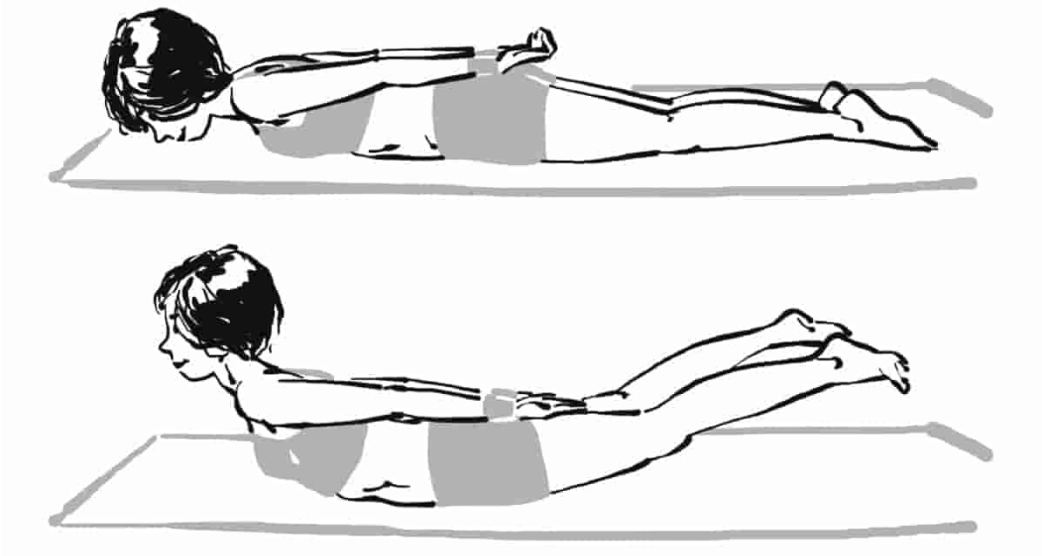
- **Salade de tomates au tofu sauce miso.** Dans un saladier, émulsionnez 1 c. à s. de vinaigre de cidre et 2 c. à s. de pâte miso. Ajoutez 1 c. à s. de yaourt et ½ gousse d'ail pelée et hachée. Versez 1 c. à s. d'huile d'olive en filet en remuant sans cesse. Taillez 50 g de tofu lactofermenté en dés de 1 centimètre de côté, mettez-les à macérer dans la vinaigrette au miso. Plongez 40 g de germes de soja 1 minute dans de l'eau bouillante salée puis passez-les immédiatement sous l'eau fraîche. Laissez-les égoutter. Pelez 1 oignon nouveau et émincez-le. Taillez 1 tomate en petits dés. Incorporez le soja, les oignons et les tomates dans le saladier. Mélangez et laissez au frais pendant 1 heure.
- **Omelette aux poireaux et au nori.** Coupez 2 poireaux en tronçons de 2 cm. Faites-les cuire à la vapeur pendant 5 minutes. Réhydratez 10 g de nori pendant 10 minutes dans un bol d'eau tiède. Égouttez les algues et les poireaux. Détaillez-les en tout petits morceaux. Battez 2 œufs en omelette, ajoutez les poireaux

et les algues. Versez la préparation dans une poêle légèrement huilée et faites cuire l'omelette baveuse.

Glace au yaourt et fruits rouges. Versez 150 g de mélange de fruits rouges surgelés dans un blender avec 1 yaourt et mixez. Servez aussitôt.

GYM

Allongé à plat ventre sur un tapis, vos pieds sont collés l'un contre l'autre, le dos des mains posé sur les fesses. En inspirant, décollez les jambes du sol ainsi que la tête. Votre corps repose sur votre ventre (idéalement sur la région du nombril). Vos jambes restent tendues. Tenez la posture pendant 10 secondes, en respirant calmement et profondément, puis reposez bras et jambes sur le sol. Faites une pause de 10 secondes, puis recommencez cinq fois.



TISANE DU SOIR

Plongez 2 c. à c. de fleurs d'oranger dans 20 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes avant de filtrer. Buvez tranquillement avant de vous coucher.

JEUDI

RÉVEIL

- 1 grand verre d'eau citronnée (si votre estomac le permet, sinon vous boirez cette citronnade au cours de l'un des 3 repas de la journée)

ATELIER BEAUTÉ

Une fois par semaine (pas plus), versez du bicarbonate sur le dentifrice étalé sur votre brosse à dents. Procédez au brossage comme d'habitude (du rose vers le blanc, pas horizontalement, puis rincez bien.

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert bio ou infusion de romarin (sans sucre)
- **Muesli vitaminé.** Mélangez 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine, 50 g de raisins secs, 3 noix et 3 amandes finement hachées. Arrosez du jus d'une orange et ajoutez 3 cuillères à soupe de cassis (frais ou surgelé).

DOUCHE PEAU NEUVE

Mélangez 2 c. à s. de poudre d'amandes, 1 c. à s. de vinaigre de cidre, 4 c. à s. d'huile d'amande douce. Complétez avec de l'eau de source pour obtenir une pâte. Filez sous la douche, lavez-vous, fermez le robinet d'eau le temps de faire votre gommage : prélevez un peu de mélange, appliquez-le sur la peau en formant des mouvements circulaires. Insistez sur les zones à peau calleuse : genoux, coudes, talons… Prenez votre temps. Rincez à grande eau, tiède, et terminez par un jet d'eau froide.

EN PISTE !

On l’aurait parié ! Vous prenez plaisir à ce petit rendez-vous avec vous-même, le temps d’une marche… Récompensez-vous en marchant 45 minutes.

GYM AU BUREAU

Misez sur les superpouvoirs de l’endorphine, cette hormone dite « du bonheur » par les sportifs assidus. Trouvez le moyen de monter l’équivalent de 6 étages à pied.

COLLATION

- **Lassi détox.** Mettez dans le blender la chair de ½ mangue, ½ carotte, 2 cm de racine de curcuma (ou 1 cuillère à café de curcuma en poudre si vous n’en trouvez pas), 1 yaourt et 10 cl de lait d’amande. Mixez jusqu’à obtenir une consistance onctueuse.

OXYGÉNATION

Assis, les bras le long du corps, inspirez par le nez en quatre temps en gonflant progressivement le ventre, le diaphragme, la cage thoracique jusqu’à faire remonter l’air dans les clavicules. L’inspiration terminée, bloquez quelques instants votre respiration. Soufflez ensuite par le nez, toujours en quatre temps, dans l’ordre inverse de l’inspiration. Commencez donc par dégonfler les clavicules, la cage thoracique, le diaphragme et enfin le ventre. Une fois l’expiration terminée, bloquez quelques secondes à vide, avant de reprendre une nouvelle inspiration. Respirez ainsi pendant 5 minutes.

DÉJEUNER

- **Carottes à l’orange.** Râpez 1 carotte, arrosez-la du jus de ½ orange, ajoutez 1 c. à s. d’huile d’olive, ½ c. à c. de curcuma et du poivre. Parsemez d’un zeste de citron bio râpé.
- Pâtes complètes aux asperges et olives noires (voir recette)

- 1 portion de camembert
- **Pannacotta aux abricots.** Mixez 2 abricots dénoyautés avec 10 cl de lait d'amande et 1 g d'agar-agar. Portez à ébullition puis laissez frémir 1 minute en remuant sans arrêt. Laissez tiédir et versez dans une verrine. Placez au réfrigérateur au moins 2 heures.

EN PISTE !

Chaussez vos baskets de puissance et en route pour une marche rapide de 15 minutes, retour tranquille.

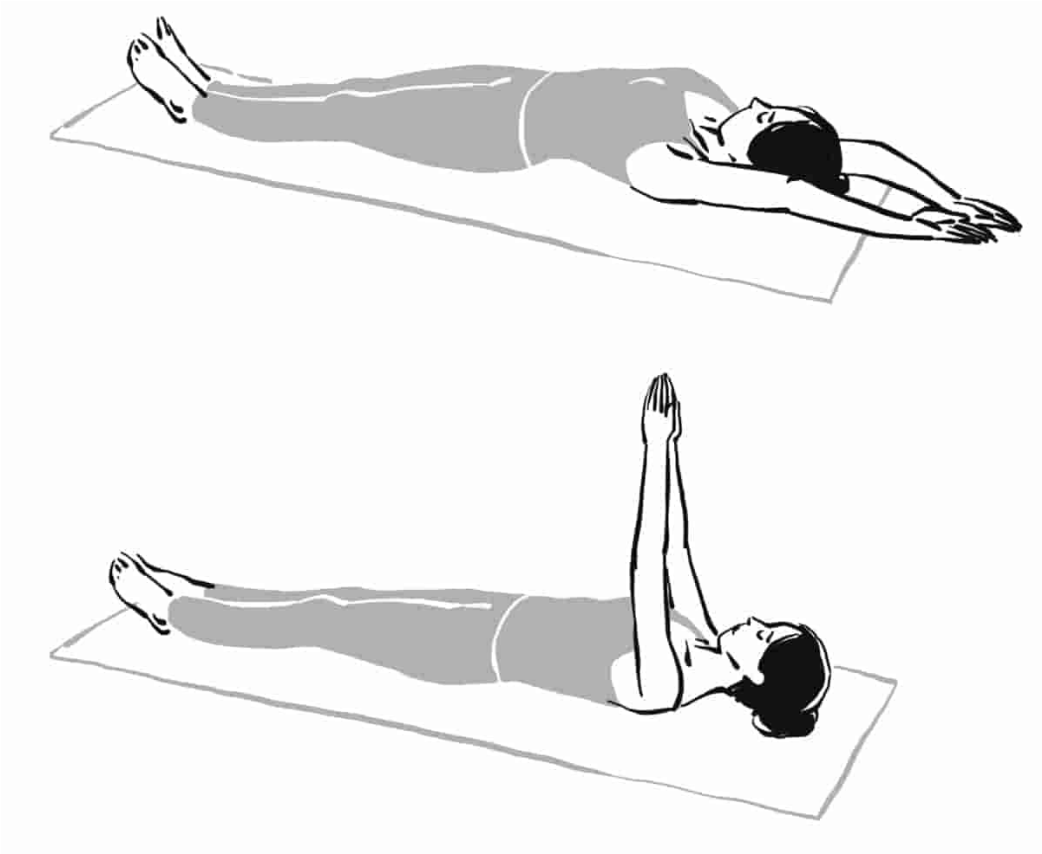
COLLATION

- 1 thé vert bio (sans sucre)
- 2 abricots secs, 5 noix

YOGA : LA RESPIRATION COMPLÈTE

Allongé sur le dos, respirez tranquillement et profondément. Sur une inspiration, placez vos bras en croix, puis poursuivez le mouvement en amenant les bras de chaque côté de la tête. Sur l'expiration, montez les bras devant vous, puis laissez-les redescendre le long du corps. Répétez le mouvement 10 fois. Durant « l'exercice », essayez de ne pas réfléchir : pensez à une image neutre. Par exemple à un

décor montagneux, un champ, une plage inconnue… Effet bien-être garanti.



DÎNER

- Salade de papaye verte (voir recette)
- **Filet de rouget en papillote.** Déposez un rouget vidé dans une feuille de papier sulfurisé avec le jus de ½ citron, du sel, du poivre et du thym. Faites cuire 15 minutes à 210 °C (th. 7). Servez avec ½ tête de brocoli cuit vapeur.
- **Verrine de mangue au basilic.** Coupez ½ mangue en petits dés, arrosez-les du jus de ½ citron vert et parsemez de basilic ciselé. Placez 1 heure au frais.

RELAXATION

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, montez sur la pointe des pieds en inspirant profondément ; puis reposez les pieds à plat sur l'expiration. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez la série dix fois de suite

🕓 TISANE DU SOIR

Plongez 1 cuillère à café de racine de valériane dans 20 cl d'eau bouillante, laissez frémir 3 minutes et infuser 10 minutes avant de filtrer.

VENDREDI

LEVER

1 grand verre d'eau citronnée (si votre estomac le permet, sinon vous boirez cette citronnade au cours de l'un des 3 repas de la journée)

PETIT-DÉJEUNER

Thé vert bio ou infusion de romarin (sans sucre)
1 bol de fraises (ou ½ pamplemousse)
3 tranches de pain complet, 1 c. à s. de purée d'amandes

DOUCHE EXFOLIANTE

Mélangez 2 c. à s. de sel fin, 3 c. à s. de sucre roux en poudre et 3 c. à s. d'huile d'amande douce. Prélevez un peu de mélange, appliquez-le sur la peau en formant des mouvements circulaires. Rincez soigneusement à l'eau presque froide.

OXYGÉNATION

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, inspirez profondément en gonflant le ventre tout en levant les bras tendus devant vous au-dessus de la tête. Expirez en rentrant le ventre et en descendant tout doucement les bras jusqu'à la position initiale. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez la série dix fois de suite.

COLLATION

Smoothie cerise (voir recette)

GYM AU BUREAU

Bien calé au fond du siège, les pieds à plat au sol, les mains à plat sur le bureau (ou la table), tendez une jambe horizontalement en décollant un peu la cuisse de l'assise (sans vous déhancher), la pointe du pied vers vous. Tenez la position 15 secondes. Recommencez l'exercice avec l'autre jambe. Faites une série de 5 de chaque côté.

DÉJEUNER

- **Salade avocat pois chiches**. Prélevez la chair de ½ avocat, taillez-la en cubes, mettez-les dans un petit saladier. Ajoutez 1 blanc de poulet cuit et détaillé en lanières, 50 g de pois chiches en boîte, égouttés et rincés. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de coriandre ciselée.
- Artichaut vinaigrette
- **Granité express thé blanc framboises.** Faites infuser 1 c. à c. de thé blanc dans 10 cl d'eau frémissante pendant 10 minutes puis filtrez. Rincez rapidement 200 g de framboises (fraîches ou surgelées) et versez-les dans le bol du blender. Ajoutez le thé et 1 c. à s. d'eau de rose puis mixez.

EN PISTE !

Marchez d'un bon pas pendant 5 minutes pour vous échauffer. Puis accélérez votre rythme en marchant deux fois plus vite pendant 3 minutes (votre respiration doit s'accélérer, vous ne pouvez plus parler). Ralentissez pendant 2 minutes puis reprenez votre marche rapide pendant 3 minutes.

COLLATION

- **Infusion d'hibiscus.** Portez 25 cl d'eau à ébullition. Hors du feu jetez-y 1 c. à s. de fleurs séchées d'hibiscus et laissez infuser jusqu'à ce que la préparation devienne pourpre. Filtrez.
- 5 noix, 1 petite poignée de raisins secs.

½ pamplemousse

RELAXATION

Concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez en comptant jusqu'à 4, expirez sur le même rythme. Lorsqu'une pensée survient, laissez-la passer sans chercher à la retenir ni à la chasser. Vous « accusez réception » de la pensée et hop ! vous la laissez filer. Reconnectez-vous alors à votre souffle. Inspirez en comptant jusqu'à 4, expirez 2, 3, 4…

DÎNER

- **Salade de haricots verts au tofu.** Faites cuire 100 g de haricots verts équeutés 10 minutes à l'eau bouillante. Égouttez et laissez tiédir. Mettez-les dans un saladier avec 20 g de tofu fermenté, 2 c. à s. de noix de cajou. Dans un petit bol, émulsionnez 1 c. à c. de moutarde avec 1 c. à s. d'huile de noix, 1 c. à c. de vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Versez sur la salade.
- **Steak de polenta,** salade verte. Portez à ébullition 25 cl de bouillon de légumes puis versez 100 g de polenta précuite. Remuez sans cesse jusqu'à épaississement de la polenta. Étalez-la sur 1 cm de hauteur, à la spatule sur une plaque, lissez-la bien et parsemez-la de graines de sésame. Laissez refroidir pendant 1 heure puis découpez la pâte en carrés. Faites-les dorer avec ½ c. à s. d'huile d'olive dans une poêle bien chaude 2 minutes de chaque côté.
- **Clémentines à la fleur d'oranger.** Pelez 2 clémentines et séparez les segments. Mettez-les dans une casserole avec 25 g de cranberries séchées et 10 cl d'eau. Chauffez à feu doux pendant 5 minutes. Hors du feu ajoutez ½ c. à s. d'eau de fleur d'oranger. (Hors saison, remplacez les clémentines par 1 orange.)

YOGA : LE COBRA

Allongez-vous à plat ventre sur un tapis. Vos pieds sont joints, vos mains posées de part et d'autre de votre buste, à hauteur de votre poitrine. Inspirez profondément et poussez sur vos mains de manière à soulever votre buste. Inclinez votre tête vers l'arrière comme pour regarder le plafond, sans forcer. Continuez à respirer calmement et profondément, en tenant la posture pendant 10 à 15 secondes. Puis revenez à votre position initiale. Attendez une dizaine de secondes, puis recommencez 5 fois.

🕐 **TISANE DU SOIR**

Jetez 1 c. à c. de fleurs de lavande dans 20 cl d'eau bouillante. Laissez infuser pendant 5 minutes et filtrez.

SAMEDI

LEVER

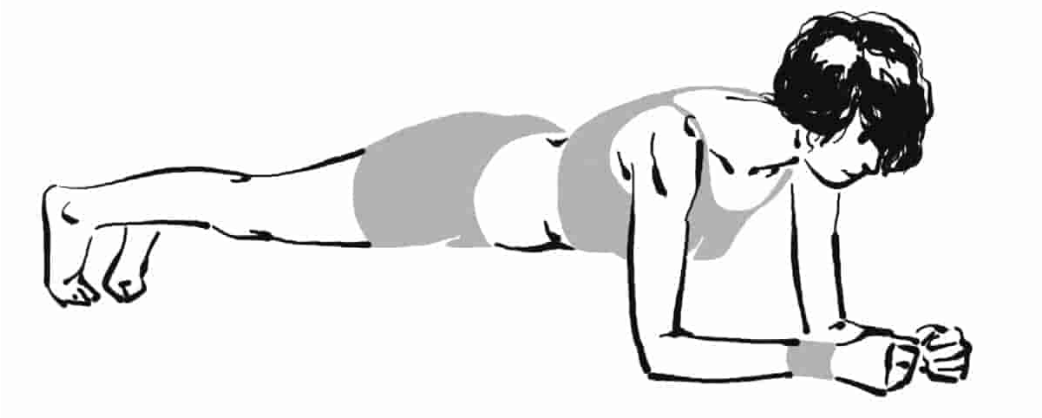
- 1 grand verre d'eau citronnée (si votre estomac le permet, sinon vous boirez cette citronnade au cours de l'un des 3 repas de la journée)

PETIT-DÉJEUNER

- Thé vert bio ou infusion de romarin (sans sucre)
- **Smoothie bowl ultra-méso**. Mixez au blender 200 g de cassis mûrs avec 1 yaourt nature, le jus de ½ citron et 1 c. à c. de miel d'acacia. Versez le smoothie dans un bol. Déposez harmonieusement 1 kiwi coupé en dés, 3 fraises en lamelles, 6 framboises et 1 petite poignée de cassis.

GYM

La salle de gym, c'est ici, chez vous. Quant au matériel, c'est ni plus ni moins votre corps. Installez-vous en position de planche, en appui sur les avant-bras et les pointes de pieds. Ne creusez pas le dos ni ne l'arrondissez, votre corps doit rester dans l'alignement. Contractez les abdominaux et maintenez cette position pendant 20 secondes. Détendez-vous pendant 40 secondes, puis recommencez le tout 3 fois.



COLLATION

- **Smoothie spiruliné.** Mettez dans le blender la chair de ½ avocat, 1 poignée de mâche, 1 poignée de persil, le jus de ½ citron, 1 cm de racine de gingembre pelée, 1 c. à c. de spiruline (en poudre ou en paillettes). Mixez jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Ajoutez 10 cl d'eau gazeuse bien fraîche, remuez la cuillère.

OXYGÉNATION

Debout, les pieds joints, bras le long du corps, inspirez profondément en gonflant le ventre ; rentrez-le sur l'expiration. Bloquez votre souffle trois secondes, puis recommencez le cycle inspiration-expiration-blocage dix fois de suite.

DÉJEUNER

- **Rillettes de sardines.** Égouttez le contenu d'une boîte de sardines à l'huile. Écrasez-les à la fourchette avec 1 c. à s. de fromage frais à tartiner, 1 c. à s. de jus de citron, 1 c. à s. de ciboulette ciselée et du poivre. Servez avec des toasts de pain complet.
- Plateau de fruits de mer : 6 huîtres, 10 bulots, ½ tourteau
- **Soupe de cerises.** Versez dans le bol du blender 100 g de cerises dénoyautées (fraîches ou surgelées), 2 c. à c. d'eau de

rose et mixez jusqu'à obtenir une consistance homogène. Servez frais parsemé de 1 c. à s. d'amandes effilées.

EN PISTE !

Sortez faire une marche de 1 heure. Allez ! on vous accompagne. Nous serons la petite voix qui vous motive au rythme de vos pas. 1, 2, 3, 4, l'activité physique fait baisser la pression artérielle. 5, 6, 7, 8 : elle réduit les graisses abdominales. 9, 10, 11, 12 : elle augmente le bon cholestérol (HDL). 13, 14, 15, 16 : elle a un effet direct de mieux-être général, sur le plan du psychisme comme du physique. 17, 18, 19, 20 : elle améliore l'insulino-sensibilité (et donc, agit sur l'équilibre glycémique). 21, 22, 23, 24…

COLLATION

- **Lassi banane.** Versez 25 cl de lait fermenté dans le blender, ajoutez 1 banane et 2 glaçons. Mixez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse. Ajoutez un nuage de poudre de cannelle.
- 5 noix

DÎNER

- **Crème de céleri.** Mettez à cuire ¼ de céleri-rave coupé grossièrement, ¼ d'oignon dans 25 cl d'eau pendant 15 minutes. Quand les légumes sont tendres, mixez-les. Ajoutez 1 cuillère à soupe de purée d'amandes blanche (en boutique bio) délayée dans un peu d'eau. Salez et parsemez de persil ciselé.
- **Makis** (pour 4 personnes). Coupez 2 feuilles de nori en 2 dans le sens de la longueur. Sur la face non brillante, étalez du riz vinaigré sur les 2/3 de la feuille. Du bout du doigt, étalez un peu de wasabi au milieu du riz de haut en bas. Au centre du riz, sur la longueur, déposez le poisson cru (saumon, thon, maquereau, anguille, daurade, turbot…) et 1 bâtonnet de légume (avocat, concombre, radis). Roulez la feuille de nori pour emprisonner la

garniture et former un rouleau. Pressez légèrement. Si le bord a du mal à coller, humectez le bord de la feuille de nori et rabattez-la (le nori colle mieux humidifié). Avec un couteau passé sous l'eau froide, découpez le rouleau en rondelles de 3 cm. Servez avec de la sauce soja, du wasabi et du gari.

Pomme dopée au gingembre. Ôtez le cœur d'une pomme bio à l'aide d'un vide-pomme sans percer le fond du fruit. Posez-la dans un plat à four. Pelez ½ orange à vif et coupez la chair en dés. Comblez le trou de la pomme avec 1 morceau de gingembre frais de 1 cm, pelé et râpé, l'orange et le jus de ½ citron. Ajoutez 3 c. à s. d'eau dans le fond du plat et enfournez à four déjà chaud (180 °C, th. 6) pour 30 minutes. Dégustez tiède.

TISANE DU SOIR

Jetez 2 c. à c. de fleurs séchées d'oranger dans 20 cl d'eau bouillante. Laissez infuser 10 minutes.

DIMANCHE

LEVER

1 grand verre d'eau citronnée (si votre estomac le permet, sinon vous boirez cette citronnade au cours de l'un des 3 repas de la journée)

PETIT-DÉJEUNER

Thé vert bio ou infusion de romarin (sans sucre)

Bowl banane grenade. Mixez 1 banane avec 10 cl de lait d'amande et versez dans un bol. Répartissez par-dessus 1 c. à c. de graines de chia, 1 c. à s. de flocons de noix de coco et les grains de ½ grenade.

GYM

Assis au sol, jambe droite allongée, jambe gauche pliée, le talon contre la cuisse droite le plus haut possible et le genou le plus près du sol. Inspirez en levant les bras. Expirez en vous penchant vers l'avant, dos plat, posez les mains sur la jambe droite et restez dans cette position pendant 5 respirations tout en faisant glisser les mains vers le pied. Inspirez en montant les bras à la verticale et en vous redressant. Baissez les bras et changez de côté.

DOUCHE ÉCOSSAISE

Avant de filer sous la douche, procédez à un gommage à la brosse à sec dans les règles : commencez par les chevilles et remontez en faisant des petits cercles jusqu'aux reins. Passez aux bras, toujours en remontant. Sautez dans une douche très chaude, suivie d'un rinçage à l'eau presque fraîche.

COLLATION

- **Jus poire épinards.** Mettez dans le blender 1 poire pelée et épépinée, 1 poignée de pousses d'épinards, ½ cuillère à café de cannelle en poudre, le jus de ½ orange. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Ajoutez 10 cl d'eau fraîche et mélangez.

AQUAGYM

La gymnastique dans l'eau a cela de magique que, porté, le corps est plus léger : les rondeurs ne pèsent plus et les mouvements en deviennent facilités. Le tout pour peu de risques de blessures (chocs, claquages, élongations musculaires) ! Peu d'efforts pour beaucoup de bienfaits, c'est un rapport intéressant… Surtout, on ne voit pas le temps passer. Les mouvements sont simples et se font souvent en musique. Si vous avez la chance d'habiter au bord de la mer, initiez-vous au longe-côte, cette randonnée aquatique tonifiante pour le corps et l'esprit.

DÉJEUNER

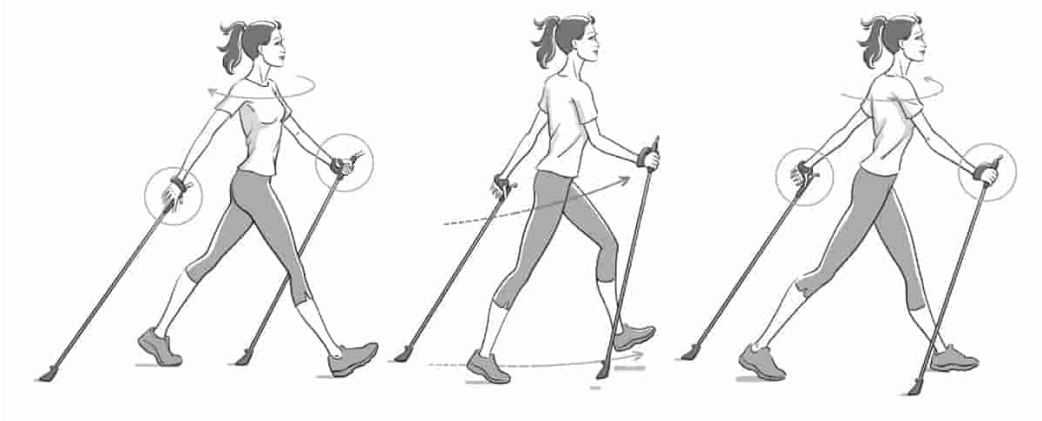
- **Coleslaw.** Rincez 100 g de choucroute (voir recette) rapidement à l'eau fraîche puis égouttez-la. Rincez 1 carotte bio et râpez-la finement. Mélangez choucroute et carotte dans un saladier. Détaillez en rondelles ¼ de concombre. Ajoutez-les à la salade et déposez les rondelles de ½ citron vert bio par-dessus.
- **Quinoa aux crevettes.** Faites revenir 1 petite échalote avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. Versez 80 grammes de quinoa

et laissez cuire jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajoutez petit à petit 30 cl de bouillon de légumes, en remuant sans cesse. Quand le quinoa est cuit, incorporez 80 g de crevettes cuites et décortiquées et parsemez de graines de sésame.

Poire pochée. Portez à ébullition 50 cl de jus de raisin rouge avec ½ bâton de cannelle et ½ gousse de vanille fendue dans la longueur. Laissez réduire 20 minutes à feu vif. Déposez 1 poire mûre et pelée dans le sirop et laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes en retournant le fruit de temps en temps. Ôtez la poire quand elle est cuite et faites réduire le jus 10 minutes.

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique, c'est la marche, mais en mieux : toute la partie supérieure du corps travaille. Le principe : propulser le corps en avant, en poussant sur deux bâtons. Plantez le bâton droit devant vous, à hauteur de hanche, bras très légèrement plié, la jambe gauche en avant elle aussi, puis poussez dessus et dès que votre corps dépasse le bâton, allez planter l'autre, tandis que vous avancez en même temps la jambe droite. Les enjambées doivent être longues.



COLLATION

Smoothie pomme carotte. Pressez ½ citron. Pelez 1 cm de gingembre, ½ granny-smith et 1 carotte. Mettez tous les ingrédients dans le blender et mixez jusqu'à obtenir une consistance mousseuse. Versez dans un verre et ajoutez 2 glaçons.

YOGA : LA PINCE DEBOUT

Debout, pieds joints, bras en l'air, les épaules sont abaissées. Sur l'expiration, baissez lentement la tête et le buste jusqu'à ce que les doigts touchent le sol. Puis remontez tout aussi lentement, en inspirant. Gardez le ventre contracté pendant l'exercice. Recommencez entre 3 et 6 fois, sur autant de respirations complètes.

DÎNER

Salade de betteraves au concombre. Taillez ¼ de concombre et 1 petite betterave en fines rondelles. Torréfiez 1 c. à s. de noix de cajou dans une poêle antiadhésive sans cesser de remuer.

Mettez le concombre et la betterave dans un petit saladier. Assaisonnez avec 1 c. à s. de crème de soja, un peu de raifort râpé et 1 filet de miel liquide. Parsemez de noix de cajou.

- **Dos de cabillaud à la compotée de mangue fraîche et riz complet.** Coupez ½ mangue en dés et mettez-les dans une petite casserole. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, salez et poivrez légèrement, et ajoutez 1 c. à c. de coriandre ciselée. Faites dorer 1 pavé de cabillaud dans une poêle antiadhésive légèrement huilée, et faites cuire 60 à 80 g de riz complet, à l'eau bouillante salée. Égouttez, servez avec le poisson et la compotée de mangue.
- **Verrine de mangue au basilic.** Coupez ½ mangue en petits dés, arrosez-les du jus de ½ citron vert et parsemez de basilic ciselé.

TISANE DU SOIR

Café blanc : versez 2 c. à c. d'eau de fleur d'oranger dans une tasse d'eau chaude et buvez bien chaud.

ANNEXE

PROPRIÉTÉS PRINCIPALES DES VITAMINES, MINÉRAUX, ACIDES GRAS ET AUTRES NUTRIMENTS CITÉS

VITAMINES ET MINÉRAUX	PROPRIÉTÉS PRINCIPALES
VITAMINES	
Pro-vitamine A (elle se transforme en vitamine A)	– protège de certains cancers, dont ceux de la peau, du poumon et de la vessie – participe au mécanisme de la vision – nécessaire au bon état des muqueuses et de la peau – freine le vieillissement
Vitamine A	– nécessaire à la vision – permet un bon développement de l'embryon, de l'enfant et de l'adolescent – améliore la réponse immunitaire – aide à la cicatrisation – régule les glandes sébacées (gras) et sudoripares (sueur)
B1	– essentielle à l'utilisation des protéines, des lipides et des glucides – participe à la transformation du sucre, des matières grasses et de l'alcool en énergie – nécessaire à la bonne humeur – améliore la cicatrisation – utile à la mémoire et aux fonctions intellectuelles
B2	– impliquée dans le métabolisme, notamment dans la synthèse des protéines, des lipides et des glucides

	ainsi que dans la production d'énergie – participe au bon fonctionnement nerveux – lutte contre l'anémie – prévient la cataracte – comme d'autres vitamines B, améliore la santé des phanères – (ongles, peau, cheveux).
B3	– fournit de l'énergie dans toutes les réactions chimiques de l'organisme – participe à la fabrication d'hormones – joue un rôle dans les échanges nerveux – protège le cœur – améliore la digestion et lutte contre les diarrhées
B5	– indispensable à la beauté de la peau, des muqueuses, des cheveux, des ongles, et à la croissance des tissus en général – lutte contre les infections, le stress et la fatigue – participe à la fertilité et à la longévité favorise la production d'énergie – joue un rôle dans le fonctionnement du système nerveux central
B6	– métabolise les protéines et les acides aminés – convertit en énergie le sucre stocké dans le corps – améliore l'efficacité du système immunitaire en favorisant la production d'anticorps – prévient et réduit l'intensité et la fréquence des crampes et des spasmes musculaires
B8	– nécessaire au métabolisme des glucides, protides, lipides – ralentit la perte des cheveux et retarde l'apparition des cheveux gris – améliore l'état de la peau, notamment en cas d'eczéma
B9	– nécessaire à la fabrication des globules rouges, ainsi qu'au bon état des cellules, de l'ADN et des acides aminés – aide le corps à fabriquer des neurotransmetteurs – prévient l'anémie, surtout chez les femmes enceintes et les alcooliques

	– s'oppose à la malformation du tube neuronal du fœtus (dans l'idéal, prévoir une supplémentation systématique AVANT la conception et les premières semaines de la grossesse) – améliore la lactation chez les femmes allaitantes
B12	– nécessaire à la fabrication des globules rouges, la synthèse de l'ADN, la reproduction cellulaire – indispensable au bon état des cellules nerveuses
Vitamine C	– antifatigue – antioxydant majeur – stimule les défenses de l'organisme contre les infections, prévient les cancers et la cataracte – diminue le taux de cholestérol – prévient les rides – consolide les muscles, les vaisseaux sanguins, les os, les ligaments, les cartilages, les gencives, les dents – prévient et diminue la sévérité des allergies – accélère la guérison/cicatrisation après une intervention chirurgicale ou une lésion des tissus (accident…) – favorise l'assimilation du fer et du calcium des aliments – neutralise certains effets toxiques du tabac – prévient certains cancers
Vitamine D	– fixe le calcium sur les os, renforce le squelette – participe à la santé et la croissance des dents et des os, prévient l'ostéoporose et les fractures – prévient la faiblesse musculaire – soutient l'immunité – améliore la santé du système nerveux. – participe à la régulation du rythme cardiaque – prévient certains cancers
Vitamine E	– antioxydante, retarde le vieillissement du corps et le protège de certains effets néfastes de la pollution. – renforce l'action de la vitamine C contre les nitrosamines (des composés cancérigènes) – empêche la formation de caillots, donc prévient l'apparition de phlébite, d'accident cardiaque – diminue la fatigue – prévient l'impuissance, accroît la fertilité

Vitamine K	– indispensable à la coagulation sanguine (antihémorragique) – aide à la fixation du calcium sur l'os
MINÉRAUX ET OLIGO-ÉLÉMENTS	
Calcium	– participe au métabolisme de nombreuses vitamines – essentiel à la construction, à la solidité et à l'entretien des os et des dents – joue un grand rôle dans la santé du système nerveux – facilite le sommeil et s'oppose à la dépression – indispensable au fonctionnement cardiaque et à la coagulation du sang – protège contre les cancers du côlon et du rectum
Chrome	– aide à stabiliser le taux de sucre dans le sang – fait baisser la tension artérielle
Cuivre	– active le métabolisme (transformation de l'alimentation en énergie), le fonctionnement du cerveau – anti-infectieux, antioxydant (à petites doses), et antiallergique – aide le corps à absorber le fer et lui permet d'utiliser la vitamine C – convertit la tyrosine (un acide aminé) en mélanine (pigment qui colore la peau et les cheveux)
Fer	– transporte l'oxygène – combat l'anémie – en très faible quantité, anti-infectieux
Fluor	– protège des caries
Iode	– participe à la formation d'hormones thyroïdiennes, indispensables au bon développement cérébral et physique – antifatigue
Lithium	– contrôle l'humeur
Magnésium	– intervient dans tous les grands métabolismes – essentiel au développement et au fonctionnement correct de l'organisme, du cerveau et de l'immunité – joue un rôle capital dans la régulation du rythme cardiaque, la contraction musculaire, la transmission

	des informations nerveuses – combat le durcissement des vaisseaux et la formation de calculs – nécessaire à la bonne absorption du calcium, du phosphore et du potassium au niveau des dents et des os, et à celle du sucre et de la vitamine C – contribue à l'absorption des protéines et à la production d'énergie – améliore l'équilibre psychique et émotionnel et favorise le sommeil
Manganèse	– participe à la fabrication des tissus (peau…), à la régulation du sucre et au métabolisme des graisses – lutte contre les allergies – permet aux neurones de communiquer entre eux – favorise la production du lait maternel et de certaines hormones sexuelles
Phosphore	– participe à la structure de l'os – fournit de l'énergie – contribue au maintien de l'équilibre acido-basique
Potassium	– essentiel au bon équilibre général (« homéostasie ») car il est garant de notre teneur en eau. Agit en exerçant une action inverse à celle du sodium (sel) (l'équilibre sodium/potassium est vital) – indispensable à la bonne santé cardiaque – prévient les contractions musculaires et les crampes – augmente l'apport d'oxygène au cerveau pour une vigilance accrue – stimule le fonctionnement des reins ainsi que la sécrétion d'insuline (aide aux diabétiques)
Sélénium	– permet la croissance et la fertilité – nécessaire au fonctionnement du foie, à la sécrétion de certaines hormones – se lie à des déchets dangereux pour les entraîner dans les urines – renforce le système immunitaire – protège du cancer et des troubles cardio-vasculaires – améliore la santé de la peau et des cheveux – anti-âge majeur
Silicium	– stimule la fabrication de l'os et renforce la solidité

		des artères. – anti-âge – protège contre l'excès d'aluminium (toxique) dans les os et le cerveau – participe à la santé de la peau et des ongles – améliore l'état des phanères : peau, ongles, cheveux
Sodium		– retient l'eau à l'intérieur du corps, maintient la pression osmotique et l'équilibre acido-basique (vital) – essentiel au bon fonctionnement neuromusculaire
Soufre		– participe à la construction de l'os et à l'assimilation des protéines – détoxifiant
Zinc		– vital pour tous les processus de croissance, notamment pour le développement des ovaires et des testicules – nécessaire pour la bonne santé des cellules (fertilité, croissance, cicatrisation, immunité) et la fabrication de l'ADN et de l'ARN – améliore la vie sexuelle (libido, fertilité) – antioxydant – maintient les capacités visuelles, gustatives et olfactives – accélère la guérison des blessures – protège le cœur – prévient les troubles de la prostate – favorise l'immunité – traite l'acné – antidépresseur naturel
GRAS		
insaturés	Oméga 3	– améliorent la circulation (fluidifiants) – préviennent et soignent les inflammations – maintiennent l'élasticité de la peau – entretiennent les fonctions circulatoires, musculaires, digestives, hormonales, immunitaires, cérébrales, visuelles – protègent le cœur – antidéprime – s'opposent à l'obésité et au diabète – préviennent certains cancers

	Oméga 6* * Certains oméga 6, pas tous !	– entretiennent le système cardio-vasculaire – sont anti-inflammatoires (arthrites, syndrome prémenstruel) – stimulent le système immunitaire et sont antiallergie – possèdent des propriétés anticancer
	Oméga 9	protecteur cardiaque
Saturés		– globalement propriétés inverses des oméga 3 et 6
Coenzyme Q10		– protecteur cardiaque et cérébral, procure force musculaire, – énergie
Fibres		– préviennent et améliorent le diabète (de type 2) – ralentissent le passage des sucres dans le sang – anticholestérol – antikilos (coupe-faim, capteurs de graisses et de sucres) – renforcent la flore intestinale – protègent des cancers digestifs (surtout côlon) – favorisent le transit – détoxifiantes
Flavonoïdes	isoflavones	– apaisent les troubles de la ménopause – protègent le cœur – antioxydants
	OPC	– extrêmement antioxydants – protecteurs cardiaques, cérébraux, anticancer – anticataracte
Lutéine, zéaxanthine		– protègent les yeux
Lycopène		– antioxydant – anticancer (surtout celui de la prostate, mais aussi ceux du pancréas et de l'utérus) – protecteur cardiaque
Prébiotiques		– favorisent la santé intestinale, donc la santé en général
Probiotiques		

INDEX DES RECETTES

A

Abricots secs au bacon
Açaï bowl aux graines de lin et de sésame
Ail lactofermenté
Ananas rôti
Anchoïade
Artichauts farcis

B

Banane au bacon
Barquettes d’avocat
Barres croustillantes aux raisins secs
Betteraves aux noix
Bonbons aux framboises
Bonbons de chèvre frais
Bouillon d’agneau aux petits légumes
Bouillon dashi
Bouillon de myrtilles
Bouillon de queue de bœuf
Bowl banane grenade

C

Cabillaud au cacao
Cabillaud au sésame et wasabi

Cacao épicé
Cacik aux pommes
Café frappé
Cake aux tomates séchées
Calamars au chorizo
Carottes à l’orange
Carottes Vichy à la coriandre
Carpaccio de bœuf
Carré d’agneau aux herbes
Caviar d’aubergine
Champi burgers
Cheveux d’ange au lait et à la cannelle
Chips de betterave
Chips de riz
Choucroute de la mer
Choucroute
Churna : mélange d’épices ayurvédiques
Citronnade au miel
Citronnade
Citrons givrés
Clémentines à la fleur d’oranger
Coleslaw aux granny
Coleslaw
Compote de cerises
Compote de pêches
Compote de pommes à la badiane
Compote de pruneaux
Compote de raisin noir
Concombre à l’aneth
Confit d’oignons
Confiture d’airelles light
Cornichons

Courgettes grillées aux amandes
Crème d’ail
Crème d’artichaut
Crème de céleri
Crème de polenta aux raisins secs
Croustilles catalanes
Crumble de pêches aux flocons d’avoine
Crumble de poires aux flocons d’avoine

D

Dip d’édamames
Dos de cabillaud à la compotée de mangue fraîche

E

Eau détox à l’aloe vera
Eau infusée de Noël
Éventail avocat-pomme
Éventail poire avocat

F

Fenouil braisé à la badiane
Fèves grillées
Figothés
Figues enrubannées de jambon
Filet de rouget en papillote
Flan au café
Flan de melon
Flan de pêches
Flan de poires
Flan de potiron
Foie de veau en persillade

G

Galettes au son d’avoine
Galettes lentilles riz
Gaspacho de laitue romaine
Gaspacho pastèque melon
Gâteau aux noix
Gelée à la verveine
Gelée de grenade à la rose
Glace à l’abricot
Glace au yaourt et fruits rouges
Glace myrtilles tofu
Gomasio sésame et lin
Granité express thé blanc framboises
Granité minute à la pêche
Granola aux amandes
Gratin de potiron

H

Huile d’olive au thym et romarin
Huile de citron
Hydromel

I

Infusion d’hibiscus

J

Jus d’aloe vera
Jus de betterave lactofermenté
Jus kiwi épinard
Jus poire épinards
Jus rouge
Jus vert antirouille

Jus vert au céleri
Jus vert bellevue
Jus vert épinards fenouil pomme
Jus vert fenouil concombre
Jus vert petit poids
Jus vert velours
Jus vert

K

Kebbe libanais
Kiwis marinés à la fleur d’oranger
Kvas (bière de pain)

L

Lait d’amande
Lait de noix
Lassi à la grenade
Lassi à la rose
Lassi banane
Lassi détox

M

Magret fumé à la mangue
Makis poivron chèvre
Makis
Mangue poêlée au basilic
Maquereau en papillote
Miel épicé
Milk-shake à la papaye
Miroir pomme mangue
Mousse au cacao et à l’avocat
Mousse au cacao et à l’avocat

Mousse aux kiwis
Mousse de framboise
Muesli méso
Muesli vitaminé
Muffins aux airelles

O

Œuf coque au gingembre
Œuf mollet aux lentilles tièdes
Œufs cocotte aux asperges
Œufs coques parfaits
Œufs durs farcis
Oignons lactofermentés
Olives vertes au romarin
Omelette aux asperges
Omelette aux épinards
Omelette aux poireaux et au nori
Omelette sucrée à la banane
Orangeade de carottes au cumin

P

Pain de seigle
Pamplemousse rose au thé vert
Pannacotta aux abricots
Pannelets
Patatas bravas
Pâtes complètes aux asperges et olives noires
Pavé de colin à la fondue de poireau
Pêches au vin
Pesto de laitue
Petits pois au wasabi
Pina colada sans alcool

Pipe rigate au brocoli et foies de volaille
Poire pochée
Poivrons de Padron à la croque
Poivrons marinés à l'ail
Pomme dopée au gingembre
Pop-corn au parmesan
Porridge graines de lin et son d'avoine
Porridge super-tonus

Q

Quinoa aux crevettes

R

Rillettes de sardines
Riz basmati aux aubergines
Riz basmati aux courgettes
Rollmops

S

Salade aux deux céleris
Salade avocat orange
Salade avocat pois chiches
Salade cresson betterave
Salade croque-chou
Salade d'artichauts violets
Salade d'orange aux oignons
Salade d'oranges aux noix
Salade d'orge aux calamars et aux courgettes
Salade de betteraves au concombre
Salade de betteraves aux pommes
Salade de brocoli cru
Salade de carottes

Salade de cerises à la verveine
Salade de chicorée au pamplemousse
Salade de chicorée aux cornichons
Salade de courgettes à l’ail
Salade de foies de volaille
Salade de fruits à l’aloe vera
Salade de fruits rouges
Salade de harengs double pomme
Salade de haricots verts au tofu
Salade de haricots verts
Salade de melon
Salade de papaye verte
Salade de petits pois crus
Salade de poireaux crus
Salade de poulpe
Salade de pousses d’épinards
Salade de tomates au tofu sauce miso
Salade groseille pamplemousse épinards
Salade groseilles abricots
Salade orange fenouil
Salade poulet myrtilles
Salade roquette grenade
Salade tomates fraises
Sarrasin aux crevettes et pamplemousse
Sauce au yaourt et aux herbes
Sauce aux airelles
Sauce salsa
Sauce wasabi japonaise
Sésame au wakamé
Shiitakés poêlés
Smoothie à la spiruline
Smoothie abricot-amande

Smoothie ananas
Smoothie avocat concombre
Smoothie banane yaourt
Smoothie bowl ultra-méso
Smoothie café banane
Smoothie cerise
Smoothie figue yaourt
Smoothie framboise kiwi
Smoothie groseilles orange
Smoothie mangue coco
Smoothie pétillant aux asperges
Smoothie pétillant concombre citron vert
Smoothie pomme carotte
Smoothie spiruliné
Smoothie survitaminé
Smoothie Tomato Tabasco
Smoothie vanille fraise
Smoothie vert aux poireaux
Smoothie vert trop chou
Soda orange
Sorbet cassis
Sorbet de framboises au thé
Soupe au chou
Soupe de brocoli
Soupe de cerises
Soupe de cresson
Soupe de fraises
Soupe de lentilles au cumin
Soupe de papaye, kiwi et citron vert
Soupe de petits pois à la menthe
Soupe de potiron
Soupe miso

Steak de polenta

T

Taboulé aux haricots blancs
Tagliatelles au thon
Tajine d’agneau aux raisins
Tapas d’aubergines toastées au chèvre chaud
Tartare de melon concombre
Tartines thomathé
Tataki de bœuf
Tempura de haricots verts
Terrine de foies de volaille
Thé coupe-faim
Thé tchaï
Toasts nordiques
Toasts nordiques
Tofu grillé au gingembre
Truite en papillote au brocoli
Tzatzisoup

V

Velouté de céleri
Velouté de champignons
Velouté de haricots verts
Velouté de maïs au thym
Vermicelles aux herbes
Verrine de mangue au basilic

Y

Yaourts au citron
Yaourts

Des livres pour mieux vivre !

Merci d'avoir lu ce livre, nous espérons qu'il vous a plu.

Découvrez les autres titres de la **collection santé** sur notre site. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres et acheter directement ceux qui vous intéressent, en papier et en numérique ! Rendez-vous vite sur le site : **www.editionsleduc.com**

Inscrivez-vous également à notre newsletter et recevez chaque mois des conseils inédits pour vous sentir bien, des interviews et des vidéos exclusives de nos auteurs… Nous vous réservons aussi des avant-premières, des bonus et des jeux ! Rendez-vous vite sur la page : **https://www.editionsleduc.com/newsletters_subscriptions**

Les éditions Leduc.s
10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Buffon
75015 Paris

Retour à la **première page**.